

年間計画(男子バスケ)

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月	練習		
9	火	練習		
10	水	練習		
11	木	練習		
12	金	練習		
13	土	練習		
14	日	練習		
15	月	練習		
16	火		1	
17	水	練習		
18	木	練習		
19	金	練習		
20	土	練習		
21	日	練習		
22	月	練習		
23	火		1	
24	水	練習		
25	木	練習		
26	金	練習		
27	土	大会		那覇南部
28	日	大会		那覇南部
29	月		1	
30	火	練習		

		計画	
平日休養日	8		
休日休養日	2		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	練習		
2	木		1	
3	金	練習		憲法記念日
4	土	練習		みどりの日
5	日		1	子どもの日
6	月	練習		振替休日
7	火	練習		振替休日
8	水		1	中間考査前
9	木		1	:
10	金		1	:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間考査1
16	木		1	中間考査2
17	金	練習		中間考査3
18	土	練習		
19	日		1	
20	月	練習		
21	火	練習		
22	水		1	
23	木	練習		
24	金	練習		
25	土	練習		
26	日	練習		
27	月		1	
28	火	練習		
29	水		1	
30	木	練習		
31	金	練習		総体開会式

		計画	
平日休養日	11		
休日休養日	4		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

6月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	大会		高校総体1
2	日	大会		高校総体2
3	月	大会		高校総体3
4	火		1	
5	水	練習		
6	木		1	
7	金	練習		
8	土		1	
9	日	練習		
10	月	練習		
11	火	練習		
12	水		1	
13	木	練習		
14	金	練習		
15	土		1	
16	日	練習		
17	月	練習		
18	火	練習		
19	水		1	テスト前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	練習		期末考査3
29	土	練習		
30	日		1	

		計画	
平日休養日		10	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

7月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	練習		
2	火		1	
3	水	練習		
4	木	練習		
5	金	練習		
6	土		1	
7	日	大会		
8	月	練習		
9	火		1	
10	水	練習		
11	木	練習		
12	金	練習		
13	土	大会		
14	日	大会		
15	月		1	海の日
16	火		1	
17	水	練習		
18	木	練習		
19	金	練習		
20	土	練習		
21	日		1	
22	月	練習		
23	火		1	
24	水	練習		
25	木	練習		
26	金	練習		
27	土	練習		
28	日		1	
29	月	練習		
30	火		1	
31	水	練習		1学期終業式

		計画	
平日休養日		6	
休日休養日		3	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木	練習		
2	金	練習		
3	土	練習		
4	日		1	
5	月	練習		
6	火		1	
7	水	練習		
8	木		1	
9	金	練習		
10	土	練習		
11	日		1	
12	月	大会		那覇南部
13	火	大会		那覇南部
14	水		1	
15	木	練習		
16	金	練習		
17	土	大会		那覇南部
18	日		1	ウーケイ
19	月		1	
20	火	練習		
21	水	練習		
22	木		1	
23	金	練習		
24	土	練習		
25	日		1	
26	月	練習		
27	火		1	
28	水	練習		
29	木	練習		始業式
30	金	練習		
31	土	練習		

		計画	
平日休養日		6	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	練習		
2	月	練習		
3	火		1	
4	水	練習		
5	木	練習		
6	金	練習		
7	土	大会		選手権
8	日	大会		選手権
9	月		1	
10	火		1	
11	水	練習		
12	木	練習		
13	金	練習		
14	土	練習		
15	日		1	
16	月	練習		
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金	練習		中間考査
28	土	練習		
29	日		1	
30	月	練習		

		計画	
平日休養日		11	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火		1	
2	水	練習		
3	木	練習		
4	金	練習		
5	土	練習		
6	日		1	
7	月	練習		
8	火		1	
9	水	練習		
10	木	練習		
11	金	練習		
12	土	練習		
13	日		1	
14	月	練習		スポーツの日
15	火		1	
16	水	練習		
17	木	練習		
18	金		1	
19	土	練習		
20	日	練習		
21	月	練習		
22	火		1	
23	水	練習		
24	木	練習		
25	金	練習		
26	土	大会		県新人大会
27	日	大会		県新人大会
28	月	大会		県新人大会
29	火		1	
30	水	練習		
31	木	練習		

		計画	
平日休養日		6	
休日休養日		2	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	練習		
2	土		1	
3	日		1	文化の日
4	月	練習		振替
5	火		1	
6	水	練習		
7	木	練習		
8	金	練習		
9	土	練習		
10	日		1	
11	月	練習		
12	火	練習		
13	水		1	テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査1
21	木		1	期末考査2
22	金	練習		期末考査3
23	土	練習		
24	日		1	
25	月	練習		
26	火		1	
27	水	練習		
28	木	練習		
29	金	練習		
30	土	練習		

		計画	
平日休養日		9	
休日休養日		6	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

12月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	
2	月	練習		
3	火		1	
4	水	練習		
5	木	練習		
6	金	練習		
7	土	練習		
8	日		1	
9	月	練習		
10	火		1	
11	水	練習		
12	木	練習		
13	金	練習		
14	土	練習		
15	日		1	
16	月	練習		
17	火		1	
18	水	練習		
19	木	練習		
20	金	練習		
21	土	練習		
22	日		1	
23	月	練習		
24	火		1	
25	水	練習		終業式
26	木	練習		
27	金	練習		仕事納め
28	土	練習		
29	日		1	
30	月		1	
31	火		1	
			計画	
平日休養日			5	
休日休養日			5	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(男子バスケ)

1月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木		1	
3	金		1	
4	土	練習		
5	日	練習		
6	月	練習		始業式
7	火		1	
8	水	練習		
9	木	練習		
10	金	練習		
11	土	大会		小橋川杯
12	日	大会		小橋川杯
13	月		1	
14	火		1	
15	水	練習		
16	木	練習		
17	金	練習		
18	土	練習		
19	日		1	
20	月	練習		
21	火		1	
22	水	練習		
23	木	練習		
24	金	練習		
25	土	練習		
26	日		1	
27	月	練習		
28	火		1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
			計画	
平日休養日			11	
休日休養日			2	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(男子バスケ)

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	練習		期末考査
8	土	練習		
9	日		1	
10	月	練習		
11	火		1	
12	水	練習		
13	木	練習		
14	金	練習		
15	土	練習		
16	日		1	
17	月	練習		
18	火		1	
19	水	練習		
20	木	練習		
21	金	練習		
22	土	練習		
23	日		1	天皇誕生日
24	月	練習		振替
25	火	練習		卒業振替
26	水		1	
27	木	練習		
28	金	練習		

		計画	
平日休養日		7	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子バスケ)

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	卒業式
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土	練習		
9	日		1	
10	月	練習		
11	火		1	
12	水	練習		
13	木	練習		
14	金	練習		
15	土	練習		
16	日		1	
17	月	練習		
18	火		1	
19	水	練習		修了式
20	木	練習		春分の日
21	金	練習		
22	土	練習		
23	日		1	
24	月	練習		
25	火		1	
26	水	練習		
27	木	練習		
28	金	練習		
29	土	練習		
30	日		1	
31	月	練習		

		計画	
平日休養日		8	
休日休養日		6	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

女子バスケット年間計画

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月	1		
9	火		1	
10	水	2		
11	木		1	
12	金	2		
13	土	3		
14	日	1		
15	月	2		
16	火		1	
17	水	2		
18	木	1		
19	金	2		
20	土	1		
21	日	1		
22	月	2		
23	火	1		
24	水	2		
25	木	1		
26	金	2		
27	土	3		那覇南部
28	日	1		那覇南部
29	月		1	
30	火	1		

計画	
平日休養日	9
休日休養日	2
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	2		
2	木		1	
3	金	3		憲法記念日
4	土	3		みどりの日
5	日		1	子どもの日
6	月	3		振替休日
7	火	3		振替休日
8	水		1	中間審査前
9	木		1	:
10	金		1	:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間審査1
16	木		1	中間審査2
17	金	2		中間審査3
18	土	3		
19	日		1	
20	月	1		
21	火	2		
22	水	1		
23	木	2		
24	金	1		
25	土	3		
26	日		1	
27	月	2		
28	火	1		
29	水	2		
30	木	1		
31	金	2		総体開会式

計画	
平日休養日	8
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

6月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	11		高校総体1
2	日	11		高校総体2
3	月	11		高校総体3
4	火		1	
5	水	2		
6	木	1		
7	金	2		
8	土	2		
9	日		1	
10	月	2		
11	火	1		
12	水	2		
13	木	1		
14	金	2		
15	土	2		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水		1	中間考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	1		期末考査3
29	土	3		
30	日		1	

		計画	
平日休養日		9	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

7月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	2		
2	火		1	
3	水	3		
4	木	3		
5	金		1	
6	土	3		
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土		1	
14	日		1	
15	月		1	海の日
16	火		1	
17	水		1	
18	木	3		
19	金	1		
20	土	2		
21	日		1	
22	月	2		
23	火	1		
24	水	2		
25	木	3		
26	金	1		
27	土	2		
28	日		1	
29	月	2		
30	火	1		
31	水	2		1学期終業式

		計画	
平日休養日		10	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木	1		
2	金	3		
3	土	3		
4	日	1		
5	月	3		
6	火	1		
7	水	3		
8	木	1		
9	金	3		
10	土	3		
11	日	1		那覇南部大会
12	月	1		那覇南部大会
13	火		1	
14	水	3		
15	木	1		
16	金	3		
17	土	3		
18	日		1	
19	月	3		
20	火	1		
21	水	11		
22	木	11		
23	金		1	
24	土	3		
25	日		1	
26	月	3		
27	火	1		
28	水	3		
29	木	1		
30	金	2		
31	土	3		
			計画	
平日休養日			2	
休日休養日			2	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日			
2	月	2		
3	火	1		
4	水	2		
5	木	1		
6	金	2		
7	土	1		選手権大会
8	日	1		選手権大会
9	月	2		
10	火		1	
11	水	2		
12	木	1		
13	金	2		
14	土	3		
15	日		1	
16	月	2		敬老の日
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金	2		中間考査
28	土	3		
29	日		1	
30	月	2		
			計画	
平日休養日			9	
休日休養日			4	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火	1		
2	水	2		
3	木	1		
4	金	2		
5	土	3		
6	日		1	
7	月	2		
8	火	1		
9	水	2		
10	木	1		
11	金	2		
12	土	3		
13	日	1		
14	月	3		スポーツの日
15	火	1		
16	水	2		
17	木		1	
18	金	2		
19	土	3		
20	日	1		
21	月	2		
22	火	1		
23	水	2		
24	木	1		
25	金	2		
26	土	3		新人大会
27	日	1		新人大会
28	月	2		
29	火		1	
30	水	2		
31	木		1	

	計画	
平日休養日	2	
休日休養日	1	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	2		
2	土	1		
3	日	3		文化の日
4	月	3		振替
5	火	1		
6	水	3		
7	木	1		
8	金	2		
9	土	3		
10	日		1	
11	月	2		
12	火		1	
13	水	2		テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	2		期末考査
23	土	3		
24	日		1	
25	月	3		
26	火	1		
27	水	2		
28	木	1		
29	金	2		
30	土	3		

	計画	
平日休養日	7	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

12月		計画		(大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日		1	
2	月	2		
3	火	1		
4	水	1		
5	木	1		
6	金	1		
7	土	1		
8	日		1	
9	月	2		
10	火	1		
11	水	2		
12	木	1		
13	金	2		
14	土	3		
15	日		1	
16	月	2		
17	火	1		
18	水	2		
19	木	1		
20	金	2		
21	土	3		
22	日		1	
23	月	2		
24	火	1		
25	水	2		終業式
26	木	1		
27	金	2		仕事納め
28	土	3		
29	日	1		
30	月	2		
31	火		1	
			計画	
平日休養日			0	
休日休養日			4	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

1月		計画		(大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木	1		
3	金	3		
4	土	2		小橋川杯
5	日	1		小橋川杯
6	月	2		始業式
7	火	1		
8	水	2		
9	木	1		
10	金	2		
11	土	3		
12	日		1	
13	月	2		
14	火	1		
15	水	2		
16	木	1		
17	金	2		
18	土	3		共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	2		
21	火	1		
22	水	2		
23	木	1		
24	金	2		
25	土	3		
26	日		1	
27	月	2		
28	火	1	1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
			計画	
平日休養日			5	
休日休養日			3	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

2月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	2		期末考査
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火	1		
12	水	2		
13	木	1		
14	金	1		
15	土	3		
16	日		1	
17	月	2		
18	火	1		
19	水	2		
20	木	11		
21	金	11		
22	土	2		
23	日		1	天皇誕生日
24	月	2		振替
25	火	1		卒業振替
26	水	2		
27	木	1		
28	金	2		

	計画
平日休養日	4
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

3月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土	3		卒業式
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土	3		
9	日		1	
10	月	1		
11	火	1		
12	水	1		
13	木	1		
14	金	1		
15	土	1		
16	日		1	
17	月	1		
18	火	1		
19	水	2		修了式
20	木	1		春分の日
21	金	2		
22	土	3		
23	日		1	
24	月	2		
25	火	1		
26	水	2		
27	木	1		
28	金	2		
29	土	3		
30	日		1	
31	月	2		

	計画
平日休養日	5
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	練習		
2	火	練習		
3	水	練習		
4	木	練習		
5	金	練習		
6	土		1	
7	日	練習		
8	月		1	
9	火	練習		
10	水	練習		
11	木	練習		
12	金		1	
13	土	練習		
14	日		1	
15	月			
16	火		1	
17	水		1	
18	木		1	
19	金		1	
20	土	練習		ハイスクールジャパンカップソフトテニス2024沖縄県予選
21	日		1	ハイスクールジャパンカップソフトテニス2024沖縄県予選
22	月	練習		
23	火		1	
24	水		1	
25	木		1	
26	金	練習		
27	土	大会		
28	日		1	
29	月	練習		
30	火	練習		

計画	
平日休養日	9
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

卓球部

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	
2	木	練習		
3	金	練習		憲法記念日
4	土	練習		みどりの日
5	日		1	子どもの日
6	月	練習		振替休日
7	火	練習		振替休日
8	水	練習		中間考査前
9	木	練習		:
10	金	練習		:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間考査1
16	木		1	中間考査2
17	金		1	中間考査3
18	土	練習		
19	日		1	
20	月		1	
21	火		1	
22	水	練習		
23	木		1	
24	金	練習		
25	土	大会		
26	日	大会		
27	月	大会		
28	火	大会		
29	水	練習		
30	木	練習		
31	金		1	総体開会式

計画	
平日休養日	10
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

6月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	大会		高校総体1
2	日	大会		高校総体2
3	月	大会		高校総体3
4	火		1	
5	水	練習		
6	木		1	
7	金	練習		
8	土	練習		
9	日		1	
10	月	練習		
11	火		1	
12	水	練習		
13	木		1	
14	金	練習		
15	土	練習		
16	日		1	
17	月	練習		
18	火		1	
19	水		1	中間考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	練習		期末考査3
29	土	練習		
30	日		1	

	計画	
平日休養日	12	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

7月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	練習		
2	火		1	
3	水	練習		
4	木	練習		
5	金		1	
6	土	練習		
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土		1	
14	日		1	
15	月		1	海の日
16	火	練習		
17	水	練習		
18	木	練習		
19	金		1	
20	土	練習		
21	日		1	
22	月	練習		
23	火		1	
24	水	練習		
25	木	練習		
26	金		1	
27	土	練習		
28	日		1	
29	月		1	
30	火		1	
31	水	練習		1学期終業式

	計画	
平日休養日	13	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木	練習		
2	金	練習		
3	土	練習		
4	日		1	
5	月	練習		
6	火		1	
7	水	練習		
8	木	練習		
9	金		1	
10	土	練習		
11	日		1	
12	月	練習		
13	火		1	
14	水		1	
15	木		1	
16	金		1	
17	土	練習		
18	日	練習		
19	月		1	
20	火		1	
21	水		1	NTT西日本杯
22	木		1	NTT西日本杯
23	金		1	
24	土		1	
25	日		1	
26	月		1	
27	火		1	
28	水	練習		
29	木	練習		始業式
30	金		1	
31	土	3		

	計画	
平日休養日	14	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	練習		
2	月	練習		
3	火		1	
4	水	練習		
5	木		1	
6	金	練習		
7	土	練習		
8	日		1	
9	月	練習		
10	火		1	
11	水	練習		
12	木		1	
13	金	練習		
14	土	練習		
15	日		1	
16	月	練習		敬老の日
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金	練習		中間考査
28	土	練習		
29	日		1	
30	月	練習		

	計画	
平日休養日	12	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火		1	
2	水	練習		
3	木		1	
4	金	練習		
5	土	練習		
6	日		1	
7	月	練習		
8	火		1	
9	水	練習		
10	木		1	
11	金	練習		
12	土	練習		
13	日		1	
14	月		1	スポーツの日
15	火		1	
16	水	練習		
17	木		1	
18	金	練習		
19	土	練習		
20	日		1	
21	月		1	
22	火		1	
23	水	練習		
24	木		1	
25	金	練習		
26	土	練習		
27	日		1	
28	月	練習		
29	火		1	
30	水		1	
31	木		1	

	計画	
平日休養日	12	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	練習		
2	土		1	
3	日		1	文化の日
4	月		1	振替
5	火		1	
6	水	練習		
7	木		1	
8	金	練習		
9	土	練習		
10	日		1	
11	月		1	
12	火		1	
13	水	練習		テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	練習		期末考査
23	土	練習		
24	日		1	
25	月		1	
26	火		1	
27	水	練習		
28	木		1	
29	金	練習		
30	土	練習		

	計画	
平日休養日	14	
休日休養日	6	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

12月		計画		(大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	
2	月		1	
3	火		1	
4	水	練習		
5	木		1	
6	金	練習		
7	土		1	
8	日		1	
9	月		1	
10	火		1	
11	水	練習		
12	木		1	
13	金	練習		
14	土	練習		
15	日		1	
16	月		1	
17	火	練習		
18	水	練習		
19	木		1	
20	金		1	
21	土	練習		
22	日		1	
23	月	練習		
24	火		1	
25	水		1	終業式
26	木		1	
27	金	練習		仕事納め
28	土		1	
29	日		1	
30	月		1	
31	火		1	
			計画	
平日休養日			13	
休日休養日			7	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

1月		計画		(大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木		1	
3	金		1	
4	土		1	
5	日		1	
6	月	練習		始業式
7	火	練習		
8	水		1	
9	木		1	
10	金	練習		
11	土		1	
12	日		1	
13	月	練習		
14	火		1	
15	水		1	
16	木		1	
17	金	練習		
18	土		1	共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月		1	
21	火		1	
22	水	練習		
23	木		1	
24	金	練習		
25	土	練習		
26	日		1	
27	月	練習		
28	火		1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
			計画	
平日休養日			15	
休日休養日			7	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

2月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	練習		期末考査
8	土	練習		
9	日		1	
10	月	練習		
11	火		1	
12	水	練習		
13	木		1	
14	金		1	
15	土		1	
16	日		1	
17	月	練習		
18	火		1	
19	水	練習		
20	木	練習		
21	金	練習		
22	土	練習		
23	日		1	天皇誕生日
24	月		1	振替
25	火		1	卒業振替
26	水	練習		
27	木		1	
28	金		1	

	計画	
平日休養日	11	
休日休養日	6	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

3月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土		1	卒業式
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木	練習		:
7	金	練習		:
8	土		1	
9	日		1	
10	月			
11	火	練習		
12	水	練習		
13	木		1	
14	金	練習		
15	土	練習		
16	日		1	
17	月		1	
18	火		1	
19	水	練習		修了式
20	木		1	春分の日
21	金	練習		
22	土	練習		
23	日		1	
24	月		1	
25	火		1	
26	水	練習		
27	木		1	
28	金	練習		
29	土		1	
30	日		1	
31	月	練習		

	計画	
平日休養日	10	
休日休養日	8	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

2024年男子サッカー部年間計画表

1. 活動日及び休日

(1)活動日(週5回) 月火水、土または日

(2)休日(週2回) 木、土または日

* ほかの部とグラウンド仕様の調整をして午前・午後の活動時間を決めます。

2. 大会(昨年度を参考に表示)

6/1, 2, 4・・・ インターハイ

7/27～30 一年生大会

10/12, 19, 26・・・ 選手権大会

12/7, 8, 21, 22 那覇南部大会

1/25～28・・・ 新人大会

3. テストおよびテスト1週間前の部活停止期間(大会2週間前の場合変更あり)

1学期中間 5/8～16

1学期期末テスト 6/19～27

2学期中間 9/18～26

2学期期末テスト 11/13～21

学年末テスト 1/29～2/6

あくまでも予定のため変更があることをご了承ください。

2024年女子サッカー一部年間計画表

1. 活動日及び休日

(1)活動日(週5回) 月火木金、土または日

(2)休日(週2回) 水、土または日

* 他の部とグラウンド使用の調整をして午前・午後の活動時間を決めます。

2. 大会(昨年度を参考に表示)

6/1, 2, 4・・・ 令和6年度第32回沖縄県高等学校総合体育大会

7/27, 28 沖縄県サッカー祭典D組女子の部

9/21, 23, 28・・・ 琉球ダイハツカップOFA第35回沖縄県高等学校女子サッカー選手

12/7, 8, 21, 22 那覇南部大会(開催予定)

1/25～28・・・ 令和6年度第32回沖縄県高等学校新人体育大会

3. テストおよびテスト1週間前の部活停止期間(大会2週間前の場合変更あり)

1学期中間 5/8～16

1学期期末テスト 6/19～27

2学期中間 9/18～26

2学期期末テスト 11/13～21

学年末テスト 1/29～2/6

あくまでも予定のため変更があることをご了承ください。

年間計画 男子バドミントン

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	2		
2	火		1	
3	水	2		
4	木	2		
5	金	2		
6	土	2		
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水	1.5		
11	木		1	
12	金	練習	1	
13	土	2		
14	日	2		
15	月		1	
16	火		1	
17	水	1.5		
18	木		1	
19	金	1		
20	土	2		
21	日	2		
22	月	1		
23	火		1	
24	水		1	
25	木		1	
26	金	1		
27	土	8		稲福杯
28	日	2.7		稲福杯
29	月	2.7		
30	火	1		

計画	
平日休養日	11
休日休養日	1
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	1.5		
2	木		1	
3	金	1		憲法記念日
4	土		1	みどりの日
5	日	2.7		子どもの日
6	月	2.7		振替休日
7	火		1	振替休日
8	水	1.5		中間考査前
9	木		1	:
10	金	1.5		県総体前
11	土		1	:
12	日	3		県総体前
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間考査1
16	木	1.5		中間考査2
17	金	1.5		中間考査3
18	土	2		
19	日	2		
20	月	1		
21	火		1	
22	水	1.5		
23	木		1	
24	金	1		
25	土	8		県高校総体
26	日	8		県高校総体
27	月	8		県高校総体
28	火	8		県高校総体
29	水	8		県高校総体
30	木		1	
31	金		1	総体開会式

計画	
平日休養日	10
休日休養日	2
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

6月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	2.7		
2	日		1	休み
3	月	1		
4	火	1		
5	水	1.5		
6	木		1	休み
7	金	1		
8	土	2.7		
9	日		1	休み
10	月	1		
11	火	1		
12	水	1.5		
13	木		1	休み
14	金		1	那覇国祭
15	土		1	那覇国祭
16	日	2.7		
17	月	練習		
18	火		1	
19	水		1	期末考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	九州総体
23	日		1	九州総体
24	月		1	九州総体
25	火		1	九州総体
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	1.6		期末考査3
29	土	2.7		
30	日		1	

		計画	
平日休養日	11		
休日休養日	6		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

7月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	1		
2	火	1		
3	水	1.5		
4	木		1	休み
5	金	1		
6	土	3		JOC県予選
7	日		1	JOC県予選
8	月	1		
9	火	1		
10	水	1.5		
11	木		1	休み
12	金	1		
13	土	3		
14	日		1	休み
15	月	1		海の日
16	火	1		
17	水	1.5		
18	木		1	休み
19	金	1		
20	土	3		1年生大会
21	日		1	1年生大会
22	月	1		
23	火	1		
24	水	1.5		
25	木		1	休み
26	金	1		
27	土	3		
28	日		1	休み
29	月	1		
30	火	1		
31	水	1.5		1学期終業式

		計画	
平日休養日	4		
休日休養日	4		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木	2.7		
2	金	2.7		
3	土	2.7		
4	日		1	リフレッシュウィーク
5	月		1	リフレッシュウィーク
6	火		1	リフレッシュウィーク
7	水		1	リフレッシュウィーク
8	木		1	リフレッシュウィーク
9	金		1	リフレッシュウィーク
10	土		1	リフレッシュウィーク
11	日		1	山の日
12	月	2.7		振替休日
13	火	2.7		
14	水		1	
15	木	2.7		
16	金	2.7		
17	土	2.7		
18	日		1	
19	月	2.7		
20	火	2.7		
21	水		1	
22	木	2.7		
23	金	2.7		
24	土	2.7		
25	日		1	
26	月	2.7		
27	火	2.7		
28	水		1	
29	木		1	始業式
30	金	1		
31	土	8		地区シングルス大会

		計画	
平日休養日		9	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	8		地区シングルス大会
2	月	1		
3	火		1	
4	水	1.5		
5	木		1	
6	金	1		
7	土	2.7		県シングルス大会
8	日		1	県シングルス大会
9	月	1		
10	火		1	
11	水	1.5		
12	木		1	
13	金	1		
14	土	2.7		
15	日		1	
16	月	2		敬老の日
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金	1.5		中間考査
28	土	2.7		
29	日		1	
30	月	1		

		計画	
平日休養日		12	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火	1		
2	水	1.5		
3	木		1	
4	金	1		
5	土	2.7		
6	日		1	
7	月	1		
8	火		1	
9	水	1.5		
10	木		1	
11	金	1		
12	土	2		
13	日	2		
14	月	2		スポーツの日
15	火		1	
16	水	1.5		
17	木		1	
18	金	1		
19	土	2		
20	日	2		
21	月	1		
22	火		1	
23	水	1.5		
24	木		1	
25	金	1		
26	土	8		新人大会
27	日	8		新人大会
28	月	8		新人大会
29	火	8		新人大会
30	水		1	
31	木		1	

		計画	
平日休養日	8		
休日休養日	1		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	1		
2	土	2.7		
3	日		1	文化の日
4	月	2		振替
5	火		1	
6	水	1.5		
7	木		1	
8	金	1		
9	土	2.7		
10	日		1	
11	月	1		
12	火		1	
13	水		1	テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	2		期末考査
23	土	3		
24	日		1	
25	月	1		
26	火	1		
27	水	1.5		
28	木		1	
29	金	1		
30	土	2.7		

		計画	
平日休養日	11		
休日休養日	5		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

12月		計画		(大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日		1	
2	月	2		
3	火		1	
4	水	2		
5	木		1	
6	金	2		
7	土	3		
8	日		1	
9	月	2		
10	火		1	
11	水	2		
12	木		1	
13	金	2		
14	土	3		
15	日		1	
16	月	2		
17	火		1	
18	水	2		
19	木		1	
20	金	2		
21	土	3		
22	日		1	
23	月	2		
24	火		1	
25	水	2		終業式
26	木		1	
27	金	2		仕事納め
28	土	3		
29	日		1	
30	月	2		
31	火		1	
		計画		
平日休養日		8		
休日休養日		5		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

1月		計画		(大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水	2		元日
2	木		1	
3	金	3		
4	土	2		
5	日		1	
6	月	2		始業式
7	火		1	
8	水	2		
9	木		1	
10	金	2		
11	土	3		
12	日		1	
13	月	2		
14	火		1	
15	水	2		
16	木		1	
17	金	2		
18	土	3		共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	2		
21	火		1	
22	水	2		
23	木		1	
24	金	2		
25	土	3		
26	日		1	
27	月	2		
28	火		1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
		計画		
平日休養日		11		
休日休養日		4		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

2月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	2		期末考査
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金		1	
15	土	3		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水	2		
20	木	11		
21	金	11		
22	土	2		
23	日		1	天皇誕生日
24	月	2		振替
25	火		1	卒業振替
26	水	2		
27	木		1	
28	金	2		

3月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土	3		卒業式
2	日		1	
3	月	2		入試
4	火		1	:
5	水	2		:
6	木		1	:
7	金	2		:
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金	2		
15	土	3		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水	2		修了式
20	木		1	春分の日
21	金	2		
22	土	3		
23	日		1	
24	月	2		
25	火		1	
26	水	2		
27	木		1	
28	金	2		
29	土	3		
30	日		1	
31	月	2		

計画	
平日休養日	10
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

計画	
平日休養日	8
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画 女子バドミントン

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月	1		
9	火		1	
10	水	1		
11	木		1	
12	金	1		
13	土	1		
14	日		1	
15	月	1		
16	火		1	
17	水	1		
18	木		1	
19	金	1		
20	土	1		
21	日	1		
22	月	1		
23	火		1	
24	水	1		
25	木		1	
26	金	1		
27	土	1		
28	日		1	
29	月	1		
30	火		1	

		計画
平日休養日		12
休日休養日		4
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	練習		
2	木		1	
3	金	練習		憲法記念日
4	土	大会		みどりの日
5	日	大会		子どもの日
6	月	練習		振替休日
7	火		1	振替休日
8	水	練習		中間審査前
9	木		1	:
10	金	練習		:
11	土		1	:
12	日	練習		:
13	月	練習		:
14	火		1	:
15	水		1	中間審査1
16	木		1	中間審査2
17	金	練習		中間審査3
18	土	練習		
19	日	練習		
20	月	練習		
21	火		1	
22	水	練習		
23	木		1	
24	金	練習		
25	土	大会		
26	日	大会		
27	月	大会		
28	火	大会		
29	水	大会		
30	木		1	
31	金		1	総体開会式

		計画
平日休養日		10
休日休養日		1
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

6月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土	1		
2	日		1	
3	月	1		
4	火		1	
5	水		1	
6	木		1	
7	金	1		
8	土	1		
9	日		1	
10	月	1		
11	火		1	
12	水	1		
13	木		1	
14	金		1	
15	土		1	
16	日	1		
17	月		1	期末考査前
18	火		1	期末考査前
19	水		1	期末考査前
20	木		1	期末考査前
21	金		1	期末考査前
22	土		1	期末考査前
23	日		1	期末考査前
24	月		1	期末考査前
25	火		1	期末考査前
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	1		
29	土	1		
30	日		1	

計画	
平日休養日	15
休日休養日	6
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

7月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月	1		
2	火		1	
3	水	1		
4	木	1		
5	金		1	
6	土	1		
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土		1	
14	日		1	
15	月		1	海の日
16	火		1	
17	水		1	
18	木	1		
19	金		1	
20	土	1		
21	日		1	
22	月	1		
23	火		1	
24	水	1		
25	木	1		
26	金		1	
27	土	1		
28	日		1	
29	月	1		
30	火		1	
31	水	1		1学期終業式

計画	
平日休養日	14
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木		1	
2	金	1		
3	土	1		
4	日		1	
5	月	1		
6	火		1	
7	水	1		
8	木		1	
9	金	1		
10	土	1		
11	日		1	
12	月	1		
13	火		1	
14	水	1		
15	木		1	
16	金	1		
17	土	1		
18	日		1	
19	月	1		
20	火		1	
21	水	1		
22	木	1		
23	金		1	
24	土	1		
25	日		1	
26	月	1		
27	火		1	
28	水	1		
29	木		1	始業式
30	金	1		
31	土	1		
			計画	
平日休養日			9	
休日休養日			4	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日			
2	月	1		
3	火		1	
4	水	1		
5	木		1	
6	金	1		
7	土	1		
8	日		1	
9	月	1		
10	火		1	
11	水	1		
12	木		1	
13	金	1		
14	土	1		
15	日		1	
16	月	1		敬老の日
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金	1		中間考査
28	土	1		
29	日		1	
30	月	1		
			計画	
平日休養日			12	
休日休養日			5	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火		1	
2	水	1		
3	木		1	
4	金	1		
5	土	1		
6	日		1	
7	月	1		
8	火		1	
9	水	1		
10	木		1	
11	金	1		
12	土	1		
13	日		1	
14	月	1		スポーツの日
15	火		1	
16	水	1		
17	木		1	
18	金	1		
19	土	1		
20	日		1	
21	月	1		
22	火		1	
23	水	1		
24	木		1	
25	金	1		
26	土	1		
27	日		1	
28	月	1		
29	火		1	
30	水	1		
31	木		1	

	計画	
平日休養日	9	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	1		
2	土		1	
3	日	1		文化の日 振替
4	月	1		
5	火		1	
6	水	1		
7	木		1	
8	金	1		
9	土	1		
10	日		1	
11	月	1		
12	火		1	
13	水	1		テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	1		期末考査
23	土	1		
24	日		1	
25	月	1		
26	火		1	
27	水	1		
28	木		1	
29	金	1		
30	土	1		

	計画	
平日休養日	11	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

12月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日		1	
2	月	1		
3	火		1	
4	水	1		
5	木		1	
6	金	1		
7	土	1		
8	日		1	
9	月	1		
10	火		1	
11	水	1		
12	木		1	
13	金	1		
14	土	1		
15	日		1	
16	月	1		
17	火		1	
18	水	1		
19	木		1	
20	金	1		
21	土	1		
22	日		1	
23	月	1		
24	火		1	
25	水	1		終業式
26	木		1	
27	金	1		仕事納め
28	土	1		
29	日		1	
30	月	1		
31	火		1	
		計画		
平日休養日		8		
休日休養日		5		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

1月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水	1		元日
2	木		1	
3	金	1		
4	土	1		
5	日		1	
6	月	1		始業式
7	火		1	
8	水	1		
9	木		1	
10	金	1		
11	土	1		
12	日		1	
13	月	1		
14	火		1	
15	水	1		
16	木		1	
17	金	1		
18	土	1		共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	1		
21	火		1	
22	水	1		
23	木		1	
24	金	1		
25	土	1		
26	日		1	
27	月	1		
28	火		1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
		計画		
平日休養日		11		
休日休養日		4		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 テスト前
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	1		期末考査
8	土	1		
9	日		1	
10	月	1		
11	火		1	
12	水	1		
13	木		1	
14	金		1	
15	土	1		
16	日		1	
17	月	1		
18	火		1	
19	水	1		
20	木	1		
21	金	1		
22	土	1		
23	日		1	天皇誕生日
24	月	1		振替
25	火		1	卒業振替
26	水	1		
27	木		1	
28	金	1		

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 卒業式
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	1		
2	日		1	
3	月	1		入試
4	火		1	:
5	水	1		:
6	木		1	:
7	金	1		:
8	土	1		
9	日		1	
10	月	1		
11	火		1	
12	水	1		
13	木		1	
14	金	1		
15	土	1		
16	日		1	
17	月	1		
18	火		1	
19	水	1		修了式
20	木		1	春分の日
21	金	1		
22	土	1		
23	日		1	
24	月	1		
25	火		1	
26	水	1		
27	木		1	
28	金	1		
29	土	1		
30	日		1	
31	月	1		

		計画
平日休養日	10	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

		計画
平日休養日	8	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(剣道)

4月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土	練習		
14	日		1	
15	月		1	
16	火		1	
17	水		1	
18	木		1	
19	金		1	
20	土	練習		
21	日		1	
22	月		1	
23	火		1	
24	水		1	
25	木		1	
26	金		1	
27	土	練習		
28	日		1	
29	月		1	
30	火		1	

計画	
平日休養日	22
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(剣道)

5月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	休養日
2	木		1	休養日
3	金		1	休養日
4	土	練習		武道場14:00～16:30
5	日	練習		首里高校武道場 9:00～12:00
6	月	練習		武道場17:00～18:30
7	火		1	休養日
8	水		1	中間考査前
9	木		1	:
10	金		1	:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間考査1
16	木		1	中間考査2
17	金		1	中間考査3休養日
18	土	練習		武道場14:00～16:30
19	日	練習		那覇高校武道場 9:00～12:00
20	月		1	休養日
21	火		1	休養日
22	水		1	休養日
23	木	練習		武道場17:00～18:30
24	金		1	休養日
25	土		1	武道場14:00～16:30
26	日	練習		首里高校武道場 9:00～12:00
27	月	練習		武道場17:00～18:30
28	火	練習		休養日
29	水		1	休養日
30	木		1	休養日
31	金	練習		武道場17:00～18:30

計画	
平日休養日	18
休日休養日	3
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(剣道)

6月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 間帯・et c)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	大会		高校総体10:30～
2	日		1	休養日
3	月		1	休養日
4	火		1	休養日
5	水		1	休養日
6	木	練習		武道場 17:00～18:30
7	金		1	休養日
8	土	練習		首里高校武道場 時間未定
9	日		1	休養日
10	月		1	休養日
11	火	練習		武道場 17:00～18:30
12	水	練習		武道場 17:00～18:30
13	木	練習		武道場 17:00～18:30
14	金		1	那覇国祭前日
15	土		1	那覇国祭
16	日		1	那覇国祭
17	月		1	那覇国祭振替日 休養日
18	火		1	休養日
19	水		1	テスト前休養日
20	木		1	テスト前休養日
21	金		1	テスト前休養日
22	土		1	テスト前休養日
23	日		1	テスト前休養日
24	月		1	テスト前休養日
25	火		1	テスト前休養日
26	水		1	期末考査
27	木		1	期末考査
28	金	練習		期末考査 休養日
29	土	練習		首里高校武道場 時間未定
30	日		1	

計画	
平日休養日	15
休日休養日	7
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(剣道)

7月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 間帯・et c)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	休養日
2	火		1	休養日
3	水	練習		武道場 17:00～18:30
4	木		1	
5	金	練習		本校武道場 17:00～19:00
6	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
7	日		1	休養日
8	月		1	休養日
9	火	練習		本校武道場 17:00～19:00
10	水		1	休養日
11	木		1	休養日
12	金	練習		本校武道場 17:00～19:00
13	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
14	日		1	休養日
15	月		1	休養日
16	火	練習		本校武道場 17:00～19:00
17	水		1	休養日
18	木		1	休養日
19	金	練習		本校武道場 17:00～19:00
20	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
21	日		1	休養日
22	月		1	休養日
23	火	練習		本校武道場 17:00～19:00
24	水		1	休養日
25	木		1	休養日
26	金	練習		本校武道場 17:00～19:00
27	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
28	日		1	休養日
29	月		1	休養日
30	火		1	休養日
31	水		1	1学期終業式

計画	
平日休養日	15
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(剣道)

8月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木		1	休養日
2	金		1	休養日
3	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
4	日		1	休養日
5	月		1	休養日
6	火		1	休養日
7	水		1	休養日
8	木		1	休養日
9	金		1	休養日
10	土		1	休養日
11	日		1	休養日
12	月		1	休養日
13	火	練習		首里高校武道場9:00～12:00
14	水		1	休養日
15	木	練習		首里高校武道場9:00～12:00
16	金		1	休養日
17	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
18	日		1	休養日
19	月		1	休養日
20	火	練習		首里高校武道場9:00～12:00
21	水		1	休養日
22	木	練習		首里高校武道場9:00～12:00
23	金		1	休養日
24	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
25	日		1	休養日
26	月		1	休養日
27	火		1	休養日
28	水		1	休養日
29	木		1	始業式
30	金		1	休養日
31	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00

		計画
平日休養日	18	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(剣道)

9月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	休養日
2	月	練習		本校武道場 17:00～19:00
3	火		1	休養日
4	水		1	休養日
5	木		1	休養日
6	金	練習		本校武道場 17:00～19:00
7	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
8	日		1	休養日
9	月		1	休養日
10	火		1	休養日
11	水	練習		首里高校武道場9:00～12:00
12	木		1	休養日
13	金		1	休養日
14	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
15	日		1	休養日
16	月		1	敬老の日
17	火		1	休養日
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金		1	中間考査
28	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
29	日	練習		首里高校武道場9:00～12:00
30	月		1	休養日

		計画
平日休養日	18	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(剣道)

10月		計画		備考 (大会名・場所・時)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火		1	休養日
2	水		1	休養日
3	木	練習		本校武道場 17:00～19:00
4	金		1	休養日
5	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
6	日		1	休養日
7	月		1	休養日
8	火	練習		本校武道場 17:00～19:00
9	水		1	休養日
10	木		1	休養日
11	金		1	休養日
12	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
13	日		1	休養日
14	月		1	スポーツの日
15	火	練習		本校武道場 17:00～19:00
16	水	練習		本校武道場 17:00～19:00
17	木		1	休養日
18	金		1	休養日
19	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
20	日	練習		首里高校武道場9:00～12:00
21	月		1	休養日
22	火		1	休養日
23	水	練習		首里高校武道場17:00～19:00
24	木		1	休養日
25	金	練習		首里高校武道場17:00～19:00
26	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
27	日	練習		首里高校武道場9:00～12:00
28	月		1	休養日
29	火		1	休養日
30	水	練習		本校武道場 17:00～19:00
31	木		1	休養日

		計画
平日休養日		15
休日休養日		2
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(剣道)

11月		計画		備考 (大会名・場所・時)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金		1	休養日
2	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
3	日	練習		首里高校武道場9:00～12:00
4	月		1	休養日
5	火		1	休養日
6	水	練習		本校武道場 17:00～19:00
7	木		1	休養日
8	金	練習		首里高校武道場17:00～19:00
9	土	大会		県新人大会
10	日	大会		県新人大会
11	月		1	休養日
12	火		1	休養日
13	水	2		テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考查
21	木		1	期末考查
22	金		1	期末考查
23	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00
24	日		1	
25	月		1	休養日
26	火		1	休養日
27	水	練習		本校武道場 17:00～19:00
28	木		1	休養日
29	金		1	休養日
30	土	練習		首里高校武道場9:00～12:00

		計画
平日休養日		17
休日休養日		3
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(剣道)

12月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	休養日
2	月	練習		本校武道場17:00～18:15
3	火		1	休養日
4	水		1	休養日
5	木		1	休養日
6	金	練習		本校武道場17:00～18:15
7	土	練習		首里高校 9:00～12:00
8	日	大会		ハイビスカス杯 沖縄市体育館 8:30～16:00
9	月	練習		本校武道場17:00～18:15
10	火		1	休養日
11	水	練習		本校武道場17:00～18:15
12	木		1	休養日
13	金		1	休養日
14	土	練習		首里高校 9:00～12:00
15	日	大会		ハイビスカス杯 沖縄市体育館 8:30～16:00
16	月	練習		本校武道場17:00～18:15
17	火		1	休養日
18	水	練習		本校武道場17:00～18:15
19	木		1	休養日
20	金		1	休養日
21	土	大会		石原杯 沖縄県立武道館アリーナ 11:30～17:00
22	日		1	休養日
23	月	練習		本校武道場17:00～18:15
24	火		1	休養日
25	水		1	休養日
26	木		1	休養日
27	金		1	休養日
28	土		1	休養日
29	日		1	休養日
30	月		1	休養日
31	火		1	休養日
			計画	
平日休養日			14	
休日休養日			4	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(剣道)

1月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	休養日
2	木		1	休養日
3	金		1	休養日
4	土	練習		首里高校 9:00～12:00
5	日	練習		首里高校 9:00～12:00
6	月		1	始業式
7	火		1	休養日
8	水		1	休養日
9	木		1	休養日
10	金	練習		本校武道場17:00～18:15
11	土		1	1月進研記述模試
12	日		1	休養日
13	月		1	休養日
14	火	練習		本校武道場17:00～18:15
15	水	練習		本校武道場17:00～18:15
16	木		1	休養日
17	金	練習		本校武道場17:00～18:15
18	土		1	共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月		1	休養日
21	火		1	休養日
22	水		1	休養日
23	木		1	休養日
24	金		1	休養日
25	土	練習		首里高校 9:00～12:00
26	日		1	休養日
27	月	練習		本校武道場17:00～18:15
28	火		1	休養日
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
			計画	
平日休養日			18	
休日休養日			5	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(剣道)

2月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金		1	期末考査
8	土	練習		首里高校 9:00～12:00
9	日		1	休養日
10	月	練習		本校武道場17:00～18:15
11	火		1	休養日
12	水		1	休養日
13	木		1	休養日
14	金		1	休養日
15	土	練習		首里高校 9:00～12:00
16	日		1	休養日
17	月		1	休養日
18	火		1	休養日
19	水	練習		本校武道場17:00～18:15
20	木		1	休養日
21	金		1	休養日
22	土	練習		首里高校 9:00～12:00
23	日		1	天皇誕生日
24	月		1	振替
25	火		1	卒業振替
26	水	練習		首里高校 9:00～12:00
27	木		1	休養日
28	金		1	休養日

		計画
平日休養日		16
休日休養日		5
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(剣道)

3月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	卒業式
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土	練習		首里高校 9:00～12:00
9	日		1	休養日
10	月		1	休養日
11	火		1	休養日
12	水	練習		本校武道場17:00～18:15
13	木		1	休養日
14	金		1	休養日
15	土	練習		首里高校 9:00～12:00
16	日		1	休養日
17	月		1	休養日
18	火	練習		本校武道場17:00～18:15
19	水		1	修了式
20	木		1	春分の日
21	金		1	休養日
22	土	練習		首里高校 9:00～12:00
23	日		1	休養日
24	月		1	休養日
25	火		1	休養日
26	水	練習		首里高校 9:00～12:00
27	木		1	休養日
28	金	練習		本校武道場17:00～18:15
29	土		1	休養日
30	日		1	休養日
31	月		1	休養日

		計画
平日休養日		17
休日休養日		7
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画 空手道部

4月		計画		備考□大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月			
2	火			
3	水			
4	木			
5	金			
6	土			
7	日			
8	月			
9	火			
10	水			
11	木			
12	金			
13	土			
14	日			
15	月			
16	火			
17	水			
18	木			
19	金			
20	土			
21	日			
22	月			
23	火			
24	水			
25	木			
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			

計画	
平日休養日	0
休日休養日	0
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

5月		計画		備考□大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	練習		武道場
2	木		1	休み
3	金	練習		武道場
4	土	練習		武道場
5	日	練習		武道場
6	月		1	休み
7	火		1	休み
8	水	練習		武道場
9	木	練習		武道場
10	金	練習		武道場
11	土	練習		武道場
12	日		1	考查前部活動停止
13	月		1	考查前部活動停止
14	火		1	考查前部活動停止
15	水		1	中間考查
16	木		1	中間考查
17	金	練習		武道場
18	土	練習		武道場
19	日	練習		武道場
20	月	練習		武道場
21	火	練習		武道場
22	水	練習		武道場
23	木	練習		武道場
24	金	練習		武道場
25	土	大会		県総体
26	日	大会		県総体
27	月	大会		県総体
28	火		1	休み
29	水	練習		武道場
30	木	練習		武道場
31	金	練習		武道場

計画	
平日休養日	8
休日休養日	1
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

6月		計画		備考□大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土		1	OFF
2	日	練習		武道場
3	月	練習		武道場
4	火		1	OFF
5	水	練習		武道場
6	木	練習		武道場
7	金	練習		武道場
8	土		1	OFF
9	日		1	OFF
10	月	練習		武道場
11	火	練習		武道場
12	水	練習		武道場
13	木	練習		武道場
14	金		1	那覇国祭
15	土		1	那覇国祭
16	日	練習		武道場
17	月	練習		武道場
18	火	練習		武道場
19	水		1	考查前部活動停止
20	木		1	考查前部活動停止
21	金		1	考查前部活動停止
22	土		1	考查前部活動停止
23	日		1	考查前部活動停止
24	月		1	考查前部活動停止
25	火		1	考查前部活動停止
26	水		1	期末考查
27	木		1	期末考查
28	金	練習		武道場
29	土	練習		武道場
30	日		1	OFF

		計画	
平日休養日		9	
休日休養日		7	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

7月		計画		備考□大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月	練習		武道場
2	火	練習		武道場
3	水	練習		武道場
4	木	大会		九州大会
5	金	大会		九州大会
6	土	大会		九州大会
7	日	大会		九州大会
8	月	大会		九州大会
9	火	練習		武道場
10	水	練習		武道場
11	木		1	OFF
12	金	練習		武道場
13	土	練習		武道場
14	日		1	OFF
15	月	練習		武道場
16	火	練習		武道場
17	水	練習		武道場
18	木		1	OFF
19	金	練習		武道場
20	土	練習		武道場
21	日		1	OFF
22	月	練習		武道場
23	火	練習		武道場
24	水	練習		武道場
25	木		1	OFF
26	金	練習		武道場
27	土	練習		武道場
28	日		1	OFF
29	月	練習		武道場
30	火	練習		武道場
31	水	練習		武道場

		計画	
平日休養日		3	
休日休養日		3	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

8月		計画		備考(大会名・場所・時間帯・etc.)
日	曜	練習大会	休養日	
1	木		1	OFF
2	金	練習		武道場
3	土	練習		武道場
4	日		1	OFF
5	月	練習		武道場
6	火	練習		武道場
7	水	練習		武道場
8	木		1	OFF
9	金		1	OFF
10	土	練習		武道場
11	日	練習		武道場
12	月	練習		武道場
13	火	練習		武道場
14	水		1	那覇国祭
15	木		1	那覇国祭
16	金	練習		武道場
17	土	練習		武道場
18	日	練習		武道場
19	月		1	考查前部活動停止
20	火		1	考查前部活動停止
21	水		1	考查前部活動停止
22	木		1	考查前部活動停止
23	金		1	考查前部活動停止
24	土		1	考查前部活動停止
25	日		1	考查前部活動停止
26	月		1	期末考查
27	火		1	期末考查
28	水	練習		武道場
29	木	練習		武道場
30	金		1	OFF
		計画		
平日休養日		13		
休日休養日		3		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

9月		計画		備考(大会名・場所・時間帯・etc.)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日		1	OFF
2	月	練習		武道場
3	火	練習		武道場
4	水	練習		武道場
5	木		1	OFF
6	金	練習		武道場
7	土	練習		武道場
8	日		1	OFF
9	月	練習		武道場
10	火	練習		武道場
11	水	練習		武道場
12	木		1	OFF
13	金	練習		武道場
14	土	練習		武道場
15	日		1	OFF
16	月	練習		武道場
17	火	練習		武道場
18	水		1	OFF
19	木		1	OFF
20	金		1	OFF
21	土		1	OFF
22	日		1	OFF
23	月		1	OFF
24	火		1	OFF
25	水		1	OFF
26	木		1	OFF
27	金	練習		武道場
28	土	大会		選手権大会
29	日		1	OFF
30	月	練習		武道場
		計画		
平日休養日		9		
休日休養日		6		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

10月		計画		
日	曜	練習 大会	休養日	備考□大会名・場所・時間帯・etc)
1	火	練習		武道場
2	水	練習		武道場
3	木		1	OFF
4	金	練習		武道場
5	土	練習		武道場
6	日		1	OFF
7	月	練習		武道場
8	火	練習		武道場
9	水	練習		武道場
10	木		1	OFF
11	金	練習		武道場
12	土	練習		武道場
13	日		1	OFF
14	月	練習		武道場
15	火	練習		武道場
16	水	練習		武道場
17	木		1	OFF
18	金	練習		武道場
19	土	練習		武道場
20	日		1	OFF
21	月	練習		武道場
22	火	練習		武道場
23	水	練習		武道場
24	木		1	OFF
25	金	練習		武道場
26	土	練習		武道場
27	日		1	OFF
28	月	練習		武道場
29	火	練習		武道場
30	水	練習		武道場
31	木		1	OFF
			計画	
平日休養日			4	
休日休養日			4	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

11月		計画		
日	曜	練習 大会	休養日	備考□大会名・場所・時間帯・etc)
1	金	練習		武道場
2	土	大会		県新人大会
3	日	大会		県新人大会
4	月	大会		県新人大会
5	火	練習		武道場
6	水	練習		武道場
7	木		1	OFF
8	金	練習		武道場
9	土	練習		武道場
10	日		1	OFF
11	月	練習		武道場
12	火	練習		武道場
13	水		1	OFF
14	木		1	OFF
15	金		1	OFF
16	土		1	OFF
17	日		1	OFF
18	月		1	OFF
19	火		1	OFF
20	水		1	OFF
21	木		1	OFF
22	金	練習		武道場
23	土	練習		武道場
24	日		1	OFF
25	月	練習		武道場
26	火	練習		武道場
27	水	練習		武道場
28	木		1	OFF
29	金	練習		武道場
30	土	練習		武道場
			計画	
平日休養日			9	
休日休養日			4	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

12月		計画		備考□大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日	練習		武道場
2	月	練習		武道場
3	火	練習		武道場
4	水	練習		武道場
5	木		1	OFF
6	金	練習		武道場
7	土	練習		武道場
8	日		1	OFF
9	月	練習		武道場
10	火	練習		武道場
11	水	練習		武道場
12	木		1	OFF
13	金	練習		武道場
14	土	練習		武道場
15	日		1	OFF
16	月	練習		武道場
17	火	練習		武道場
18	水	練習		武道場
19	木		1	OFF
20	金	練習		武道場
21	土	練習		武道場
22	日		1	OFF
23	月	練習		武道場
24	火	練習		武道場
25	水	練習		武道場
26	木		1	OFF
27	金		1	OFF
28	土		1	OFF
29	日		1	OFF
30	月		1	OFF
31	火		1	OFF
			計画	
平日休養日			6	
休日休養日			5	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

1月		計画		備考□大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	OFF
2	木		1	OFF
3	金		1	OFF
4	土	練習		武道場
5	日		1	OFF
6	月	練習		武道場
7	火	練習		武道場
8	水	練習		武道場
9	木		1	OFF
10	金	練習		武道場
11	土	練習		武道場
12	日		1	OFF
13	月	練習		武道場
14	火	練習		武道場
15	水	練習		武道場
16	木		1	OFF
17	金	練習		武道場
18	土	練習		武道場
19	日		1	OFF
20	月		1	OFF
21	火		1	OFF
22	水		1	OFF
23	木		1	OFF
24	金		1	OFF
25	土	練習		武道場
26	日		1	OFF
27	月	練習		武道場
28	火	練習		武道場
29	水	練習		武道場
30	木		1	OFF
31	金	練習		武道場
			計画	
平日休養日			11	
休日休養日			4	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

2月		計画		備考(大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土	大会		春季大会
2	日		1	OFF
3	月		1	OFF
4	火		1	OFF
5	水		1	OFF
6	木		1	OFF
7	金	練習		武道場
8	土	練習		武道場
9	日		1	OFF
10	月	練習		武道場
11	火	練習		武道場
12	水	練習		武道場
13	木		1	OFF
14	金	練習		武道場
15	土	練習		武道場
16	日		1	OFF
17	月	練習		武道場
18	火	練習		武道場
19	水	練習		武道場
20	木		1	OFF
21	金	練習		武道場
22	土	練習		武道場
23	日		1	OFF
24	月	練習		武道場
25	火	練習		武道場
26	水	練習		武道場
27	木		1	OFF
28	金		1	OFF

	計画	
平日休養日	7	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

3月		計画		備考(大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土		1	OFF
2	日		1	OFF
3	月		1	OFF
4	火		1	OFF
5	水		1	OFF
6	木		1	OFF
7	金		1	OFF
8	土	練習		武道場
9	日		1	OFF
10	月	練習		武道場
11	火	練習		武道場
12	水		1	OFF
13	木		1	OFF
14	金	練習		武道場
15	土	練習		武道場
16	日		1	OFF
17	月	練習		武道場
18	火	練習		武道場
19	水	練習		武道場
20	木		1	OFF
21	金	練習		武道場
22	土	練習		武道場
23	日		1	OFF
24	月	練習		武道場
25	火	練習		武道場
26	水	練習		武道場
27	木		1	OFF
28	金	練習		武道場
29	土	練習		武道場
30	日		1	OFF
31	月	練習		武道場

	計画	
平日休養日	9	
休日休養日	6	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(陸上部)

4月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	休み
2	火		1	休み
3	水		1	休み
4	木		1	休み
5	金		1	休み
6	土		1	休み
7	日		1	休み
8	月	練習		校内16:45-19:00
9	火	練習		校内16:45-19:00
10	水	練習		校内16:45-19:00
11	木		1	休み
12	金	練習		校内16:45-19:00
13	土		1	休み
14	日		1	休み
15	月	練習		校内16:45-19:00
16	火	練習		校内16:45-19:00
17	水	練習		校内16:45-19:00
18	木		1	休み
19	金	練習		校内16:45-19:00
20	土		1	休み
21	日		1	休み
22	月	練習		校内16:45-19:00
23	火	練習		校内16:45-19:00
24	水	練習		校内16:45-19:00
25	木		1	休み
26	金	練習		校内16:45-19:00
27	土	大会		記録会
28	日	大会		記録会
29	月	練習		校内16:45-19:00
30	火	練習		校内16:45-19:00

計画	
平日休養日	8
休日休養日	6
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(陸上部)

5月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	休み
2	木		1	休み
3	金		1	休み
4	土		1	休み
5	日		1	休み
6	月		1	休み
7	火	練習		校内9:00-11:00
8	水		1	テスト休み
9	木		1	テスト休み
10	金		1	テスト休み
11	土	試合		選手権
12	日	試合		選手権
13	月		1	テスト休み
14	火		1	テスト休み
15	水		1	中間テスト①
16	木		1	中間テスト②
17	金	練習		校内16:45-19:00
18	土		1	休み
19	日		1	休み
20	月	練習		校内16:45-19:00
21	火	練習		校内16:45-19:00
22	水	練習		校内15:45-18:45
23	木		1	休み
24	金	試合		高校総体
25	土	試合		高校総体
26	日	試合		高校総体
27	月	試合		高校総体
28	火	練習		校内16:45-19:00
29	水	練習		校内16:45-18:45
30	木		1	休み
31	金	練習		校内16:45-19:00

計画	
平日休養日	13
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(陸上部)

6月		計画		活動時間/場 所 例:(8 ~10/本校
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	休み
2	日		1	休み
3	月		1	校内16:45-19:00
4	火		1	校内16:45-19:00
5	水		1	校内15:45-18:45
6	木		1	休み
7	金		1	校内16:45-19:00
8	土		1	校内9:00-12:00
9	日		1	休み
10	月		1	校内16:45-19:00
11	火		1	校内16:45-19:00
12	水		1	校内15:45-18:45
13	木		1	休み
14	金		1	休み
15	土		1	休み
16	日		1	休み
17	月		1	休み
18	火		1	校内16:45-19:00
19	水		1	テスト休み
20	木		1	テスト休み
21	金		1	テスト休み
22	土		1	テスト休み
23	日		1	テスト休み
24	月		1	テスト休み
25	火		1	テスト休み
26	水		1	期末テスト①
27	木		1	期末テスト②
28	金		1	校内16:45-19:00
29	土		1	休み
30	日		1	休み

		計画	
平日休養日	20		
休日休養日	10		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(陸上部)

7月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	練習		校内16:45-19:00
2	火	練習		校内16:45-19:00
3	水	練習		校内16:45-19:00
4	木		1	休み
5	金	練習		校内16:45-19:00
6	土		1	休み
7	日		1	休み
8	月	練習		校内16:45-19:00
9	火	練習		校内16:45-19:00
10	水	練習		校内16:45-19:00
11	木		1	休み
12	金	練習		校内16:45-19:00
13	土		1	休み
14	日		1	休み
15	月		1	休み
16	火	練習		校内16:45-19:00
17	水	練習		校内16:45-19:00
18	木		1	休み
19	金	練習		校内16:45-19:00
20	土		1	休み
21	日		1	休み
22	月	練習		校内16:45-19:00
23	火	練習		校内16:45-19:00
24	水	練習		校内16:45-19:00
25	木		1	休み
26	金	練習		校内16:45-19:00
27	土		1	休み
28	日		1	休み
29	月	練習		校内16:45-19:00
30	火	練習		校内16:45-19:00
31	水	練習		校内16:45-19:00

		計画	
平日休養日	5		
休日休養日	8		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(陸上部)

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木		1	休み
2	金	練習		校内9:00-11:00
3	土		1	休み
4	日		1	休み
5	月		1	休み
6	火		1	休み
7	水		1	休み
8	木		1	休み
9	金		1	休み
10	土		1	休み
11	日		1	休み
12	月		1	休み
13	火	練習		校内9:00-11:00
14	水	練習		校内9:00-11:00
15	木		1	休み
16	金	練習		校内9:00-11:00
17	土		1	休み
18	日		1	休み
19	月	練習		校内9:00-11:00
20	火	練習		校内9:00-11:00
21	水	練習		校内9:00-11:00
22	木		1	休み
23	金	大会		大会
24	土	大会		大会
25	日	大会		大会
26	月	練習		校内9:00-11:00
27	火	練習		校内9:00-11:00
28	水	練習		校内9:00-11:00
29	木		1	休み
30	金	練習		校内16:45-19:00
31	土	練習		校内9:00-11:00

		計画	
平日休養日		10	
休日休養日		6	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(陸上部)

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	大会		大会
2	月	練習		校内16:45-18:45
3	火	練習		校内16:45-18:45
4	水	練習		校内16:45-18:45
5	木		1	休み
6	金	練習		校内16:45-18:45
7	土	練習		校内9:00-11:00
8	日		1	休み
9	月	練習		校内16:45-18:45
10	火	練習		校内16:45-18:45
11	水	練習		校内16:45-18:45
12	木		1	休み
13	金	大会		大会
14	土	大会		大会
15	日	大会		大会
16	月		1	休み
17	火	練習		校内16:45-18:45
18	水		1	テスト休み
19	木		1	テスト休み
20	金		1	テスト休み
21	土		1	テスト休み
22	日		1	テスト休み
23	月		1	テスト休み
24	火		1	テスト休み
25	水		1	中間テスト①
26	木		1	中間テスト②
27	金	練習		校内16:45-18:45
28	土	練習		校内16:45-18:45
29	日		1	休み
30	月	2		校内16:45-18:45

		計画	
平日休養日		10	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(陸上部)

10月		計画		備考 (大会名・場所・時)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火	練習		校内16:45-19:00
2	水	練習		校内16:45-19:00
3	木		1	休み
4	金	練習		校内16:45-19:00
5	土	練習		校内9:00-11:00
6	日		1	休み
7	月	練習		校内16:45-19:00
8	火	練習		校内16:45-19:00
9	水	練習		校内16:45-19:00
10	木		1	休み
11	金	練習		校内16:45-19:00
12	土	練習		校内9:00-11:00
13	日		1	休み
14	月		1	休み
15	火	練習		校内16:45-19:00
16	水	練習		校内16:45-19:00
17	木		1	休み
18	金	練習		校内16:45-19:00
19	土	練習		校内9:00-11:00
20	日		1	休み
21	月	練習		校内16:45-19:00
22	火	練習		校内16:45-19:00
23	水	練習		校内16:45-19:00
24	木		1	休み
25	金	練習		校内16:45-19:00
26	土	練習		校内9:00-11:00
27	日		1	休み
28	月	練習		校内16:45-19:00
29	火	練習		校内16:45-19:00
30	水	練習		校内16:45-19:00
31	木		1	休み

		計画	
平日休養日		5	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(陸上部)

11月		計画		備考 (大会名・場所・時)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	練習		校内16:45-19:00
2	土	練習		校内9:00-11:00
3	日	大会		大会
4	月	大会		大会
5	火		1	休み
6	水	練習		校内16:45-19:00
7	木		1	休み
8	金	練習		校内16:45-19:00
9	土	練習		校内9:00-11:00
10	日		1	休み
11	月	練習		校内16:45-19:00
12	火	練習		校内16:45-19:00
13	水		1	テスト休み
14	木		1	テスト休み
15	金		1	テスト休み
16	土		1	テスト休み
17	日		1	テスト休み
18	月		1	テスト休み
19	火		1	テスト休み
20	水		1	期末テスト①
21	木		1	期末テスト②
22	金	練習		校内16:45-19:00
23	土		1	休み
24	日		1	休み
25	月	練習		校内16:45-19:00
26	火	練習		校内16:45-19:00
27	水	練習		校内16:45-19:00
28	木		1	休み
29	金	練習		校内16:45-19:00
30	土	練習		校内9:00-11:00

		計画	
平日休養日		10	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(陸上部)

12月		計画		(大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日		1	休み
2	月	練習		校内16:45-19:00
3	火	練習		校内16:45-19:00
4	水	練習		校内16:45-19:00
5	木		1	休み
6	金	練習		校内16:45-19:00
7	土	練習		校内9:00-11:00
8	日		1	休み
9	月	練習		校内16:45-19:00
10	火	練習		校内16:45-19:00
11	水	練習		校内16:45-19:00
12	木		1	休み
13	金	練習		校内16:45-19:00
14	土	練習		校内9:00-11:00
15	日		1	休み
16	月	練習		校内16:45-19:00
17	火	練習		校内16:45-19:00
18	水	練習		校内16:45-19:00
19	木		1	休み
20	金	練習		校内16:45-19:00
21	土	練習		校内9:00-11:00
22	日		1	休み
23	月	練習		校内16:45-19:00
24	火	練習		校内16:45-19:00
25	水		1	休み
26	木		1	休み
27	金		1	休み
28	土		1	休み
29	日		1	休み
30	月		1	休み
31	火		1	休み
		計画		
平日休養日		7		
休日休養日		6		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(陸上部)

1月		計画		(大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	休み
2	木		1	休み
3	金		1	休み
4	土		1	休み
5	日		1	休み
6	月	練習		校内16:45-19:00
7	火	練習		校内16:45-19:00
8	水	練習		校内16:45-19:00
9	木		1	校内16:45-19:00
10	金	練習		校内16:45-19:00
11	土		1	休み
12	日		1	休み
13	月		1	休み
14	火	練習		校内16:45-19:00
15	水	練習		校内16:45-19:00
16	木		1	休み
17	金	練習		校内16:45-19:00
18	土		1	休み
19	日		1	休み
20	月	練習		校内16:45-19:00
21	火	練習		校内16:45-19:00
22	水	練習		校内16:45-19:00
23	木		1	休み
24	金	練習		校内16:45-19:00
25	土	練習		校内9:00-11:00
26	日		1	休み
27	月	練習		校内16:45-19:00
28	火	練習	1	校内16:45-19:00
29	水		1	テスト休み
30	木		1	テスト休み
31	金		1	テスト休み
		計画		
平日休養日		11		
休日休養日		7		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(陸上部)

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 間等)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	テスト休み
2	日	大会		大会
3	月		1	テスト休み
4	火		1	テスト休み
5	水		1	期末テスト①
6	木		1	期末テスト②
7	金	練習		校内16:45-19:00
8	土	練習		校内9:00-11:00
9	日		1	休み
10	月	練習		校内16:45-19:00
11	火		1	休み
12	水	練習		校内16:45-19:00
13	木		1	休み
14	金	練習		校内16:45-19:00
15	土	練習		校内9:00-11:00
16	日		1	休み
17	月	練習		校内16:45-19:00
18	火		1	休み
19	水	練習		校内16:45-19:00
20	木		1	休み
21	金	練習		校内16:45-19:00
22	土		1	休み
23	日		1	休み
24	月		1	休み
25	火		1	休み
26	水	練習		校内16:45-19:00
27	木	練習		校内16:45-19:00
28	金		1	休み

	計画	
平日休養日	10	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(陸上部)

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 間等)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	休み
2	日		1	休み
3	月		1	休み
4	火		1	休み
5	水		1	休み
6	木		1	休み
7	金		1	休み
8	土	大会		大会
9	日	大会		大会
10	月	練習		校内16:45-19:00
11	火	練習		校内16:45-19:00
12	水		1	休み
13	木		1	休み
14	金	練習		校内16:45-19:00
15	土	大会		大会
16	日		1	休み
17	月		1	休み
18	火	練習		校内16:45-19:00
19	水	練習		校内16:45-19:00
20	木		1	休み
21	金	練習		校内9:00-11:00
22	土	練習		校内9:00-11:00
23	日		1	休み
24	月	練習		校内9:00-11:00
25	火	練習		校内9:00-11:00
26	水	練習		校内9:00-11:00
27	木		1	休み
28	金	練習		校内9:00-11:00
29	土	練習		校内9:00-11:00
30	日		1	休み
31	月	2	1	休み

	計画	
平日休養日	11	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(男子ハンドボール)

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	1		
2	火	1		
3	水		1	
4	木	1		
5	金	1		
6	土	1		
7	日		1	
8	月	1		
9	火	1		
10	水		1	
11	木	1		
12	金	1		
13	土	1		
14	日		1	
15	月	1		
16	火	1		
17	水		1	
18	木	1		
19	金	1		
20	土	1		
21	日		1	
22	月	1		
23	火	1		
24	水		1	
25	木	1		
26	金	1		
27	土	1		
28	日		1	
29	月	1		
30	火	1		

		計画	
平日休養日	4		
休日休養日	4		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子ハンドボール)

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	
2	木	1		
3	金	1		(憲法記念日)
4	土	1		(みどりの日)
5	日		1	(子どもの日)
6	月	1		(振替休日)
7	火	1		(振替休日)
8	水		1	中間審査前
9	木		1	:
10	金		1	:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間審査1
16	木		1	中間審査2
17	金	1		中間審査3
18	土	1		
19	日		1	
20	月	1		
21	火	1		
22	水		1	
23	木	1		
24	金	1		
25	土	1		
26	日	1		
27	月		1	
28	火	1		
29	水		1	
30	木	1		
31	金	1		総体開会式

		計画	
平日休養日	11		
休日休養日	4		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子ハンドボール)

6月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時間帯・e)
1	土	1		高校総体1
2	日	1		高校総体2
3	月	1		高校総体3
4	火	1		
5	水		1	
6	木	1		
7	金	1		
8	土	1		
9	日		1	
10	月	1		
11	火	1		
12	水		1	
13	木	1		
14	金	1		
15	土	1		
16	日		1	
17	月	1		
18	火	1		
19	水		1	期末考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	1		期末考査3
29	土	1		
30	日		1	

	計画	
平日休養日	9	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(男子ハンドボール)

7月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時間帯・e)
1	月	1		
2	火	1		
3	水		1	
4	木	1		
5	金	1		
6	土	1		
7	日		1	
8	月	1		
9	火	1		
10	水		1	
11	木	1		九州総体
12	金	1		九州総体
13	土	1		九州総体
14	日		1	九州総体
15	月	1		海の日
16	火	1		
17	水		1	
18	木	1		
19	金	1		
20	土	1		
21	日		1	
22	月	1		
23	火	1		
24	水		1	
25	木	1		
26	金	1		
27	土	1		
28	日		1	
29	月	1		
30	火	1		
31	水		1	1学期終業式

	計画	
平日休養日	5	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(男子ハンドボール)

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木	1		
2	金	1		
3	土	1		
4	日		1	
5	月		1	
6	火		1	
7	水		1	
8	木		1	
9	金		1	
10	土	1		
11	日		1	
12	月	1		
13	火	1		
14	水		1	
15	木	1		
16	金	1		
17	土	1		
18	日		1	
19	月	1		
20	火	1		
21	水		1	
22	木	1		
23	金	1		
24	土	1		
25	日	1		
26	月	1		
27	火	1		
28	水		1	
29	木	1		始業式
30	金	1		
31	土	1		

計画	
平日休養日	8
休日休養日	3
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(男子ハンドボール)

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	1		
2	月	1		
3	火	1		
4	水		1	
5	木	1		
6	金	1		
7	土	1		選手権大会
8	日	1		選手権大会
9	月		1	
10	火	1		
11	水	1		
12	木	1		
13	金	1		
14	土	1		選手権大会
15	日	1		選手権大会
16	月	1		敬老の日
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金	1		中間考査
28	土	1		
29	日		1	
30	月	1		

計画	
平日休養日	10
休日休養日	3
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(男子ハンドボール)

10月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時)
1	火	1		
2	水		1	
3	木	1		
4	金	1		
5	土	1		
6	日		1	
7	月	1		
8	火	1		
9	水		1	
10	木	1		
11	金	1		
12	土	1		
13	日	1		
14	月	1		スポーツの日
15	火	1		
16	水		1	
17	木	1		
18	金	1		
19	土	1		
20	日	1		
21	月	1		
22	火	1		
23	水		1	
24	木	1		
25	金	1		
26	土	1		県新人大会
27	日	1		県新人大会
28	月	1		県新人大会
29	火	1		県新人大会
30	水		1	
31	木	1		

計画		
平日休養日	5	
休日休養日	1	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(男子ハンドボール)

11月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時)
1	金	1		
2	土	1		
3	日		1	文化の日
4	月	1		振替
5	火	1		
6	水		1	
7	木	1		
8	金	1		
9	土	1		
10	日		1	
11	月	1		
12	火	1		
13	水		1	テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	1		期末考査
23	土	1		
24	日		1	
25	月	1		
26	火	1		
27	水		1	
28	木	1		
29	金	1		
30	土	1		

計画		
平日休養日	9	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(男子ハンドボール)

12月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日	1		
2	月	1		
3	火	1		
4	水		1	
5	木	1		
6	金	1		
7	土	1		九州選抜大会予選
8	日	1		九州選抜大会予選
9	月		1	
10	火	1		
11	水		1	
12	木	1		
13	金	1		
14	土	1		九州選抜大会予選
15	日	1		九州選抜大会予選
16	月		1	
17	火	1		
18	水		1	
19	木	1		
20	金	1		
21	土	1		
22	日		1	
23	月	1		
24	火	1		
25	水		1	終業式
26	木	1		
27	金	1		仕事納め
28	土		1	
29	日		1	
30	月		1	
31	火		1	

		計画	
平日休養日		7	
休日休養日		3	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子ハンドボール)

1月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・etc)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木		1	
3	金		1	
4	土	1		
5	日		1	
6	月	1		始業式
7	火	1		
8	水		1	
9	木	1		
10	金	1		
11	土	1		
12	日		1	
13	月	1		
14	火	1		
15	水		1	
16	木	1		
17	金	1		
18	土	1		共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	1		
21	火	1		
22	水		1	
23	木	1		
24	金	1		
25	土	1		
26	日		1	
27	月	1		
28	火	1		
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:

		計画	
平日休養日		9	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子ハンドボール)

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 間・等)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	1		期末考査
8	土	1		
9	日		1	
10	月	1		
11	火	1		
12	水		1	
13	木	1		
14	金	1		
15	土	1		
16	日		1	
17	月	1		
18	火	1		
19	水		1	
20	木	1		
21	金	1		
22	土	1		
23	日		1	天皇誕生日
24	月	1		振替
25	火	1		卒業振替
26	水		1	
27	木	1		
28	金		1	

		計画	
平日休養日	7		
休日休養日	5		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子ハンドボール)

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 間・等)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	1		卒業式
2	日	1		
3	月	1		入試
4	火	1		:
5	水		1	:
6	木	1		:
7	金	1		:
8	土	1		KBC杯
9	日	1		KBC杯
10	月		1	
11	火	1		
12	水		1	
13	木	1		
14	金	1		
15	土	1		KBC杯
16	日	1		KBC杯
17	月		1	
18	火	1		
19	水		1	修了式
20	木	1		春分の日
21	金	1		
22	土	1		
23	日		1	
24	月	1		
25	火	1		
26	水		1	
27	木	1		
28	金	1		
29	土	1		
30	日		1	
31	月	1		

		計画	
平日休養日	6		
休日休養日	2		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(女子ハンドボール)

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月	2		
9	火		1	
10	水	2		
11	木		1	
12	金	2		
13	土	3		
14	日		1	
15	月	2		
16	火		1	
17	水	2		
18	木		1	
19	金	2		
20	土	11		ハイスクールジャパンカップソフトテニス2024沖縄県予選
21	日	11		ハイスクールジャパンカップソフトテニス2024沖縄県予選
22	月	2		
23	火		1	
24	水	2		
25	木		1	
26	金	2		
27	土	3		
28	日		1	
29	月	2		
30	火		1	

		計画
平日休養日		12
休日休養日		4
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	2		
2	木		1	
3	金	3		憲法記念日
4	土	3		みどりの日
5	日		1	子どもの日
6	月	3		振替休日
7	火	3		振替休日
8	水		1	中間審査前
9	木		1	:
10	金		1	:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間審査1
16	木		1	中間審査2
17	金	2		中間審査3
18	土	3		
19	日		1	
20	月	2		
21	火	2		
22	水	2		
23	木	2		
24	金		1	
25	土	3		
26	日	3		
27	月		1	
28	火	2		
29	水	2		
30	木	2		
31	金	2		総体開会式

		計画
平日休養日		10
休日休養日		4
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

6月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土	3		高校総体1
2	日	8		高校総体2
3	月	8		高校総体3
4	火	8		高校総体4
5	水		1	
6	木	2		
7	金	2		
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火	2		
12	水	2		
13	木	2		
14	金		1	
15	土	3		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水		1	期末考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	2		期末考査3
29	土	3		
30	日		1	

計画	
平日休養日	10
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

7月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月	2		
2	火	2		
3	水	2		
4	木	2		
5	金		1	
6	土	3		
7	日		1	
8	月	2		
9	火	2		
10	水	2		
11	木	2		
12	金		1	
13	土	2		
14	日		1	
15	月	3		海の日
16	火	2		
17	水	2		
18	木	2		
19	金		1	
20	土	2		
21	日		1	
22	月	2		
23	火	2		
24	水	2		
25	木	2		
26	金		1	
27	土	2		
28	日		1	
29	月	2		
30	火	2		
31	水	2		1学期終業式

計画	
平日休養日	4
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木	3		
2	金		1	
3	土	3		
4	日		1	
5	月	3		
6	火	3		
7	水	3		
8	木		1	
9	金	3		
10	土	3		
11	日		1	
12	月	3		
13	火	3		
14	水	3		
15	木		1	
16	金	3		
17	土	3		
18	日		1	
19	月	3		
20	火	3		
21	水	3		
22	木	3		
23	金		1	
24	土	3		
25	日		1	
26	月	3		
27	火	3		
28	水		1	
29	木	2		始業式
30	金	2		
31	土	3		

	計画	
平日休養日	5	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	
2	月	2		
3	火	2		
4	水	2		
5	木	2		
6	金		1	
7	土	2		
8	日		1	
9	月	2		
10	火	2		
11	水	2		
12	木	2		
13	金		1	
14	土	2		
15	日		1	
16	月	3		敬老の日
17	火	2		
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金	2		中間考査
28	土	3		
29	日		1	
30	月	2		

	計画	
平日休養日	9	
休日休養日	6	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火	2		
2	水	2		
3	木	2		
4	金		1	
5	土	3		
6	日		1	
7	月	2		
8	火	2		
9	水	2		
10	木	2		
11	金		1	
12	土	2		
13	日		1	
14	月	3		スポーツの日
15	火	2		
16	水	2		
17	木	2		
18	金		1	
19	土	2		
20	日		1	
21	月	2		
22	火	2		
23	水	2		
24	木	2		
25	金		1	
26	土	2		
27	日		1	
28	月	2		
29	火	2		
30	水	2		
31	木	2		

計画	
平日休養日	4
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	2		
2	土		1	
3	日	3		文化の日 振替
4	月	3		
5	火	2		
6	水	2		
7	木	2		
8	金		1	
9	土	3		
10	日		1	
11	月	2		
12	火	2		
13	水		1	テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	2		期末考査
23	土	3		
24	日		1	
25	月	2		
26	火	2		
27	水	2		
28	木	2		
29	金		1	
30	土	2		

計画	
平日休養日	9
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

12月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日	3		
2	月		1	
3	火	2		
4	水	2		
5	木	2		
6	金	2		
7	土	3		
8	日	3		
9	月		1	
10	火	2		
11	水	2		
12	木	2		
13	金	2		
14	土	3		
15	日	3		
16	月		1	
17	火	2		
18	水	2		
19	木	2		
20	金		1	
21	土	3		
22	日		1	
23	月	2		
24	火	2		
25	水	2		終業式
26	木	3		
27	金	3		仕事納め
28	土		1	
29	日		1	
30	月		1	
31	火		1	

	計画	
平日休養日	5	
休日休養日	3	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

1月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木		1	
3	金		1	
4	土	2		
5	日		1	
6	月	3		始業式
7	火	2		
8	水	2		
9	木	2		
10	金		1	
11	土	2		
12	日		1	
13	月	3		
14	火	2		
15	水	2		
16	木	2		
17	金		1	
18	土	2		共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	3		
21	火	2		
22	水	2		
23	木	2		
24	金		1	
25	土	2		
26	日		1	
27	月	2		
28	火	2		
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:

	計画	
平日休養日	9	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 テスト前
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	2		期末考査
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火	2		
12	水	2		
13	木	2		
14	金		1	
15	土	2		
16	日		1	
17	月	2		
18	火	2		
19	水	2		
20	木	2		
21	金		1	
22	土	2		
23	日		1	天皇誕生日
24	月	3		振替
25	火	2		卒業振替
26	水	2		
27	木	2		
28	金		1	

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 卒業式
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	3		
2	日		1	
3	月	2		入試
4	火		1	:
5	水	2		:
6	木		1	:
7	金	2		:
8	土	3		
9	日	3		
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金	2		
15	土	3		
16	日	3		
17	月		1	
18	火	2		
19	水	2		修了式
20	木	3		春分の日
21	金	3		
22	土	3		
23	日		1	
24	月	3		
25	火	3		
26	水	3		
27	木		1	
28	金	3		
29	土	3		
30	日		1	
31	月	3		

計画	
平日休養日	6
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

計画	
平日休養日	6
休日休養日	3
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(男子テニス部)

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月		1	
9	火	2		
10	水		1	
11	木	2		
12	金		1	
13	土	2		
14	日		1	
15	月	2		
16	火		1	
17	水	2		
18	木		1	
19	金	2		
20	土	2		
21	日		1	
22	月	2		
23	火		1	
24	水	2		
25	木		1	
26	金	2		
27	土	2		
28	日		1	
29	月	2		
30	火		1	

		計画	
平日休養日		13	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	
2	木	2		
3	金	2		
4	土	2		
5	日		1	
6	月	2		
7	火	2		
8	水		1	中間審査前
9	木		1	:
10	金		1	:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間審査1
16	木		1	中間審査2
17	金	2		
18	土	2		
19	日		1	
20	月	2		
21	火		1	
22	水	2		
23	木		1	
24	金	2		
25	土	5		高校総体
26	日	5		高校総体
27	月	5		高校総体
28	火		1	
29	水	2		
30	木		1	
31	金	2		

		計画	
平日休養日		12	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

6月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	2		
2	日		1	
3	月	2		
4	火		1	
5	水		1	
6	木	2		
7	金	2		
8	土	2		
9	日		1	
10	月		1	
11	火	2		
12	水	2		
13	木		1	那覇国祭り準備
14	金		1	那覇国祭り①
15	土		1	那覇国祭り②
16	日	2		
17	月		1	振替休日
18	火		1	
19	水		1	期末テスト前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金		1	期末考査3
29	土	2		
30	日		1	

		計画	
平日休養日		15	
休日休養日		6	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

7月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火	2		
3	水		1	
4	木	2		
5	金		1	
6	土		1	模試
7	日		1	
8	月	2		
9	火		1	
10	水	2		
11	木		1	
12	金	2		
13	土		1	
14	日		1	
15	月		1	海の日
16	火	2		
17	水	2		
18	木		1	
19	金	2		
20	土		1	
21	日		1	
22	月		1	
23	火	2		
24	水		1	
25	木	2		
26	金		1	
27	土	2		
28	日		1	
29	月	2		
30	火		1	
31	水	2		1学期終業式

		計画	
平日休養日		11	
休日休養日		7	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

8月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木		1	
2	金		1	
3	土		1	
4	日		1	
5	月	2		
6	火	2		
7	水		1	
8	木		1	
9	金		1	
10	土		1	
11	日		1	
12	月		1	
13	火	2		
14	水		1	
15	木	2		
16	金	2		
17	土		1	
18	日		1	
19	月		1	
20	火	2		
21	水		1	
22	木	2		
23	金	2		
24	土		1	
25	日		1	
26	月		1	
27	火	2		
28	水		1	
29	木	2		始業式
30	金	2		
31	土		1	

		計画	
平日休養日		11	
休日休養日		8	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

9月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日			
2	月	2		
3	火		1	
4	水	2		
5	木		1	
6	金	2		
7	土	2		
8	日		1	
9	月	2		
10	火		1	
11	水	2		
12	木		1	
13	金	2		
14	土	2		
15	日		1	
16	月		1	敬老の日
17	火	2		
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金	2		中間考査
28	土	2		県新人大会
29	日	2		県新人大会
30	月	2		県新人大会

		計画	
平日休養日		12	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火		1	
2	水	2		
3	木		1	
4	金	2		
5	土	3		
6	日		1	
7	月	2		
8	火		1	
9	水	2		
10	木		1	
11	金	2		
12	土		1	模試
13	日		1	
14	月		1	スポーツの日
15	火	2		
16	水		1	
17	木	2		
18	金	2		
19	土		1	
20	日		1	
21	月		1	
22	火	2		
23	水		1	
24	木	2		
25	金	2		
26	土		1	
27	日		1	
28	月		1	
29	火	2		
30	水		1	
31	木	2		

		計画	
平日休養日		10	
休日休養日		7	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金		1	
2	土		1	
3	日		1	文化の日
4	月		1	振替
5	火	2		
6	水		1	
7	木	2		
8	金	2		
9	土		1	
10	日		1	
11	月		1	
12	火	2		
13	水		1	
14	木	2		
15	金	2		
16	土		1	
17	日		1	
18	月	2		
19	火		1	テスト前
20	水		1	:
21	木		1	:
22	金		1	:
23	土		1	:
24	日		1	:
25	月		1	:
26	火		1	期末考査
27	水		1	期末考査
28	木	2		期末考査
29	金	2		
30	土		1	

		計画	
平日休養日		12	
休日休養日		9	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

12月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	
2	月	2		
3	火		1	
4	水	2		
5	木		1	
6	金	2		
7	土	3		
8	日		1	
9	月	2		
10	火		1	
11	水	2		
12	木		1	
13	金	2		
14	土	3		
15	日		1	
16	月	2		
17	火		1	
18	水	2		
19	木		1	
20	金	2		
21	土	3		
22	日		1	
23	月	2		
24	火		1	
25	水	2		終業式
26	木		1	
27	金	2		仕事納め
28	土	3		
29	日		1	
30	月	2		
31	火		1	
			計画	
平日休養日			8	
休日休養日			5	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(男子テニス部)

1月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	2		元日
2	木		1	
3	金	3		
4	土	2		
5	日		1	
6	月	2		始業式
7	火		1	
8	水	2		
9	木		1	
10	金	2		
11	土	3		
12	日		1	
13	月	2		
14	火		1	
15	水	2		
16	木		1	
17	金	2		
18	土	3		共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	2		
21	火		1	
22	水	2		
23	木		1	
24	金	2		
25	土	3		
26	日		1	
27	月	2		
28	火		1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
			計画	
平日休養日			11	
休日休養日			4	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(男子テニス部)

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 テスト前
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	2		期末考査
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金		1	
15	土	3		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水	2		
20	木	11		
21	金	11		
22	土	2		
23	日		1	天皇誕生日
24	月	2		振替
25	火		1	卒業振替
26	水	2		
27	木		1	
28	金	2		

		計画	
平日休養日		10	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(男子テニス部)

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 卒業式
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	3		
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金	2		
15	土	3		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水	2		修了式
20	木		1	春分の日
21	金	2		
22	土	3		
23	日		1	
24	月	2		
25	火		1	
26	水	2		
27	木		1	
28	金	2		
29	土	3		
30	日		1	
31	月	2		

		計画	
平日休養日		11	
休日休養日		5	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(水泳)

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土		1	
14	日		1	
15	月		1	
16	火		1	
17	水		1	
18	木		1	
19	金		1	
20	土		1	
21	日		1	
22	月		1	
23	火		1	
24	水		1	
25	木		1	
26	金		1	
27	土		1	
28	日		1	
29	月		1	
30	火		1	

計画	
平日休養日	22
休日休養日	8
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(水泳)

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	
2	木		1	
3	金		1	
4	土		1	
5	日		1	
6	月		1	
7	火		1	
8	水		1	
9	木		1	
10	金		1	
11	土		1	
12	日		1	
13	月		1	
14	火		1	
15	水		1	
16	木		1	
17	金		1	
18	土		1	
19	日		1	
20	月		1	
21	火		1	
22	水		1	
23	木		1	
24	金		1	
25	土		1	
26	日		1	
27	月		1	
28	火		1	
29	水		1	
30	木		1	
31	金		1	総体開会式

計画	
平日休養日	23
休日休養日	8
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(水泳)

6月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	11		高校総体1
2	日	11		高校総体2
3	月		1	高校総体3
4	火		1	
5	水		1	
6	木		1	
7	金		1	
8	土		1	
9	日		1	
10	月		1	
11	火	2		
12	水	2		
13	木	2		
14	金	2		
15	土		1	
16	日		1	
17	月	2		
18	火	2		
19	水		1	中間考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	2		期末考査3
29	土		1	
30	日		1	

	計画
平日休養日	13
休日休養日	8
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(水泳)

7月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	2		
2	火	2		
3	水	2		
4	木	2		
5	金	11		九州総体
6	土	11		九州総体
7	日	11		九州総体
8	月	11		九州総体
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金	2		
13	土		1	
14	日		1	
15	月		1	海の日
16	火	2		
17	水	2		
18	木	2		
19	金	2		
20	土		1	
21	日		1	
22	月	2		
23	火	2		
24	水	2		
25	木	2		
26	金	2		
27	土		1	
28	日		1	
29	月	2		
30	火	2		
31	水	2		1学期終業式

	計画
平日休養日	4
休日休養日	6
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(水泳)

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木	2	1	
2	金	2		
3	土		1	
4	日		1	
5	月		1	
6	火		1	
7	水		1	
8	木		1	
9	金		1	
10	土		1	
11	日		1	
12	月		1	
13	火		1	
14	水	2		
15	木	2		
16	金	2		
17	土		1	
18	日		1	
19	月	2		
20	火	2		
21	水	2		
22	木	2		
23	金	2		
24	土		1	
25	日		1	
26	月		1	
27	火		1	
28	水		1	
29	木	2		始業式
30	金	2		
31	土		1	

		計画	
平日休養日		11	
休日休養日		8	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(水泳)

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	11		県新人
2	月	2	1	
3	火		1	
4	水		1	
5	木	2		
6	金	2		
7	土		1	
8	日		1	
9	月	2		
10	火	2		
11	水	2		
12	木	2		
13	金	2		
14	土		1	
15	日		1	
16	月		1	敬老の日
17	火	2		
18	水	2		テスト前
19	木	2		:
20	金	2		:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火	2		テスト前
25	水	2		中間考査
26	木	2		中間考査
27	金	11		九州新人
28	土	11		九州新人
29	日	11		九州新人
30	月	11		九州新人

		計画	
平日休養日		5	
休日休養日		6	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(水泳)

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火	2		
2	水	2		
3	木	2		
4	金	2		
5	土		1	
6	日		1	
7	月	2		
8	火	2		
9	水	2		
10	木	2		
11	金	2		
12	土		1	
13	日		1	
14	月		1	スポーツの日
15	火	2		
16	水	2		
17	木	2		
18	金	2		
19	土		1	
20	日		1	
21	月	2		
22	火	2		
23	水	2		
24	木	2		
25	金	2		
26	土		1	
27	日		1	
28	月	2		
29	火	2		
30	水	2		
31	木	2		

	計画
平日休養日	1
休日休養日	8
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(水泳)

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	2		
2	土		1	
3	日		1	文化の日
4	月		1	振替
5	火	2		
6	水	2		
7	木	2		
8	金	2		
9	土		1	
10	日		1	
11	月	2		
12	火	2		
13	水		1	テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	2		期末考査
23	土		1	
24	日		1	
25	月	2		
26	火	2		
27	水	2		
28	木	2		
29	金	2		
30	土		1	

	計画
平日休養日	8
休日休養日	9
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(水泳)

12月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	
2	月	2		
3	火	2		
4	水	2		
5	木	2		
6	金	2		
7	土		1	
8	日		1	
9	月	2		
10	火	2		
11	水	2		
12	木	2		
13	金	2		
14	土		1	
15	日		1	
16	月	2		
17	火	2		
18	水	2		
19	木	2		
20	金	2		
21	土		1	
22	日		1	
23	月	2		
24	火	2		
25	水	2		終業式
26	木		1	
27	金		1	仕事納め
28	土		1	
29	日		1	
30	月		1	
31	火		1	
			計画	
平日休養日			3	
休日休養日			9	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(水泳)

1月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木		1	
3	金		1	
4	土		1	
5	日		1	
6	月	2		始業式
7	火	2		
8	水	2		
9	木	2		
10	金	2		
11	土		1	
12	日		1	
13	月	2		
14	火	2		
15	水	2		
16	木	2		
17	金	2		
18	土		1	共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	2		
21	火	2		
22	水	2		
23	木	2		
24	金	2		
25	土		1	
26	日		1	
27	月	2		
28	火	2		
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
			計画	
平日休養日			6	
休日休養日			8	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(水泳)

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	2		期末考査
8	土		1	
9	日		1	
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金		1	
15	土		1	
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水	2		
20	木	2		
21	金	2		
22	土	2		
23	日		1	天皇誕生日
24	月		1	振替
25	火		1	卒業振替
26	水	2		
27	木	2		
28	金	2		

	計画
平日休養日	10
休日休養日	7
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(水泳)

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	卒業式
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土		1	
9	日		1	
10	月	2		
11	火	2		
12	水	2		
13	木	2		
14	金	2		
15	土		1	
16	日		1	
17	月	2		
18	火	2		
19	水	2		修了式
20	木		1	春分の日
21	金		1	
22	土		1	
23	日		1	
24	月		1	
25	火		1	
26	水		1	
27	木		1	
28	金		1	
29	土		1	
30	日		1	
31	月		1	

	計画
平日休養日	13
休日休養日	10
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

2024年 野球部年間計画表

1. 活動日及び休日

(1)活動日（週5回） 月水木金、土または日

(2)休日（週2回） 火、土または日

*ほかの部とグラウンド使用の調整をして午前・午後の活動時間を決めます。

2. 大会（昨年度を参考に表示）

4・5月・・・・・・那覇北地区大会

6月22日～・・・・全国高等学校野球選手権沖縄大会

7月下旬・・・・・・那覇北地区大会（新人戦）

9月上旬・・・・・・高等学校野球秋季沖縄大会

10月上旬・・・・・・1年生大会

11月・・・・・・リーガアグレシーボ

12月下旬・・・・・・沖縄県競技会

3月下旬・・・・・・高等学校野球春季大会

3. テストおよびテスト1週間前の部活停止期間（大会2週間前の場合変更あり）

1学期中間 5/8～16

1学期期末テスト 6/19～27

2学期中間 9/18～26

2学期期末テスト 11/13～21

学年末テスト 1/29～2/6

あくまでも予定のため変更があることをご了承ください。

年間計画(アーチェリー)

4月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	休養
2	火		1	休養
3	水		1	休養
4	木		1	休養
5	金		1	休養
6	土		1	休養
7	日		1	休養
8	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
9	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
10	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
11	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
12	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
13	土		1	休養
14	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
15	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
16	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
17	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
18	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
19	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
20	土		1	休養
21	日	練習		グラウンド、13:00~16:00
22	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
23	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
24	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
25	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
26	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
27	土		1	休養
28	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
29	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
30	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45

計画	
平日休養日	5
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(アーチェリー)

5月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
2	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
3	金	練習		グラウンド、9:00~12:00
4	土		1	休養
5	日	練習		グラウンド、13:00~16:00
6	月		1	休養
7	火	練習		グラウンド、9:00~12:00
8	水		1	休養
9	木		1	休養
10	金		1	休養
11	土		1	休養
12	日		1	休養
13	月		1	休養
14	火		1	休養
15	水		1	休養
16	木		1	休養
17	金	練習		グラウンド、14:00~16:30
18	土		1	休養
19	日	練習		グラウンド、13:00~16:00
20	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
21	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
22	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
23	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
24	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
25	土		1	休養
26	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
27	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
28	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
29	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
30	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
31	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45

計画	
平日休養日	8
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(アーチェリー)

6月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	11		高校総体1
2	日	11		高校総体2
3	月		1	休養
4	火	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
5	水	練習		グラウンド、16:45～18:45
6	木	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
7	金	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
8	土		1	休養
9	日	練習		グラウンド、9:00～12:00
10	月	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
11	火	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
12	水	練習		グラウンド、16:45～18:45
13	木	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
14	金	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
15	土		1	休養
16	日	練習		グラウンド、9:00～12:00
17	月	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
18	火	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
19	水		1	中間考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水	2		期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	2		期末考査3
29	土		1	休養
30	日	練習		グラウンド、9:00～12:00

計画	
平日休養日	7
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(アーチェリー)

7月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
2	火	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
3	水	練習		グラウンド、16:45～18:45
4	木	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
5	金	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
6	土		1	休養
7	日	練習		グラウンド、9:00～12:00
8	月	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
9	火	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
10	水	練習		グラウンド、16:45～18:45
11	木	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
12	金	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
13	土		1	休養
14	日	練習		グラウンド、9:00～12:00
15	月	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
16	火	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
17	水	練習		グラウンド、16:45～18:45
18	木	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
19	金	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
20	土		1	休養
21	日	練習		グラウンド、9:00～12:00
22	月	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
23	火	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
24	水	練習		グラウンド、16:45～18:45
25	木	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
26	金	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
27	土		1	休養
28	日	練習		グラウンド、9:00～12:00
29	月	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
30	火	練習		セミナーハウス裏、16:45～18:45
31	水	練習		グラウンド、16:45～18:45

計画	
平日休養日	0
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(アーチェリー)

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
2	金	練習		グラウンド、13:0 0~16:00
3	土	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
4	日		1	全国総体
5	月		1	全国総体
6	火		1	全国総体
7	水		1	全国総体
8	木		1	全国総体
9	金		1	全国総体
10	土		1	休養
11	日	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
12	月		1	休養
13	火	練習		グラウンド、13:0 0~16:00
14	水	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
15	木		1	休養
16	金	練習		グラウンド、13:0 0~16:00
17	土	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
18	日		1	休養
19	月	練習		グラウンド、13:0 0~16:00
20	火	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
21	水		1	休養
22	木	練習		グラウンド、13:0 0~16:00
23	金	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
24	土		1	休養
25	日	練習		グラウンド、13:0 0~16:00
26	月	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
27	火		1	休養
28	水	練習		グラウンド、13:0 0~16:00
29	木		1	始業式
30	金	練習		セミナーハウス 裏、16:45~1 8:45
31	土	大会		高校新人1

	計画
平日休養日	10
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(アーチェリー)

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時間
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	大会		高校新人2
2	月	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
3	火	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
4	水	練習		グラウンド、16:45 ~18:45
5	木	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
6	金	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
7	土		1	休養
8	日	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
9	月	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
10	火	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
11	水	練習		グラウンド、16:45 ~18:45
12	木	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
13	金	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
14	土		1	休養
15	日	練習		グラウンド、9:00 ~12:00
16	月	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
17	火	練習		セミナーハウス裏、 16:45~18:45
18	水		1	テスト前
19	木		1	テスト前
20	金		1	テスト前
21	土		1	テスト前
22	日		1	テスト前
23	月		1	テスト前
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考查
26	木		1	中間考查
27	金	練習		中間考查
28	土		1	休養
29	日	練習		グラウンド、13:00 ~16:00
30	月	練習		グラウンド、9:00 ~12:00

	計画
平日休養日	7
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(アーチェリー)

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
2	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
3	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
4	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
5	土		1	休養
6	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
7	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
8	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
9	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
10	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
11	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
12	土		1	休養
13	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
14	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
15	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
16	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
17	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
18	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
19	土		1	休養
20	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
21	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
22	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
23	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
24	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
25	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
26	土		1	休養
27	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
28	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
29	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
30	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
31	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45

		計画	
平日休養日	0		
休日休養日	4		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(アーチェリー)

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時間
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
2	土		1	休養
3	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
4	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
5	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
6	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
7	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
8	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
9	土		1	休養
10	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
11	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
12	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
13	水	2		テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	練習		期末考査
23	土		1	休養
24	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
25	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
26	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
27	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
28	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
29	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
30	土		1	休養

		計画	
平日休養日	6		
休日休養日	6		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(アーチェリー)

12月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
2	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
3	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
4	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
5	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
6	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
7	土		1	休養
8	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
9	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
10	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
11	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
12	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
13	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
14	土		1	休養
15	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
16	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
17	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
18	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
19	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
20	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
21	土		1	休養
22	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
23	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
24	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
25	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
26	木	練習		グラウンド、13:00~16:00
27	金	練習		グラウンド、9:00~12:00
28	土		1	休養
29	日		1	休養
30	月		1	休養
31	火		1	休養

計画		
平日休養日	1	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(アーチェリー)

1月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	休養
2	木		1	休養
3	金		1	休養
4	土		1	休養
5	日		1	休養
6	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
7	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
8	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
9	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
10	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
11	土		1	休養
12	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
13	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
14	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
15	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
16	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
17	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
18	土		1	共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
21	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
22	水	練習		グラウンド、16:45~18:45
23	木	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
24	金	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
25	土		1	休養
26	日	練習		グラウンド、9:00~12:00
27	月	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
28	火	練習		セミナーハウス裏、16:45~18:45
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:

計画		
平日休養日	6	
休日休養日	6	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(アーチェリー)

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時 間等)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	練習		期末考査
8	土		1	休養
9	日	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
10	月	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
11	火	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
12	水	練習		グラウンド、16:4 5～18:45
13	木	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
14	金	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
15	土		1	休養
16	日	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
17	月	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
18	火	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
19	水	練習		グラウンド、16:4 5～18:45
20	木	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
21	金	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
22	土	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
23	日		1	天皇誕生日
24	月	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
25	火	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
26	水	練習		グラウンド、16:4 5～18:45
27	木	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45
28	金	練習		セミナーハウス 裏、16:45～1 8:45

計画	
平日休養日	4
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(アーチェリー)

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時間 等)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	卒業式
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土		1	休養
9	日	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
10	月	練習		セミナーハウス裏、 16:45～18:45
11	火	練習		セミナーハウス裏、 16:45～18:45
12	水	練習		グラウンド、16:45 ～18:45
13	木	練習		セミナーハウス裏、 16:45～18:45
14	金	練習		セミナーハウス裏、 16:45～18:45
15	土		1	休養
16	日	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
17	月	練習		セミナーハウス裏、 16:45～18:45
18	火	練習		セミナーハウス裏、 16:45～18:45
19	水		1	修了式
20	木		1	春分の日
21	金	練習		グラウンド、13:00 ～16:00
22	土	練習		グラウンド、13:00 ～16:00
23	日	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
24	月		1	休養
25	火	練習		グラウンド、13:00 ～16:00
26	水	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
27	木		1	休養
28	金	練習		グラウンド、13:00 ～16:00
29	土	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
30	日	練習		グラウンド、9:00 ～12:00
31	月		1	休養

計画	
平日休養日	10
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(なぎなた)

4月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月	稽古		武道場 9:00~11:30
2	火	稽古		武道場 11:30~14:00
3	水	稽古		武道場 11:30~14:00
4	木	稽古		武道場 9:00~11:30
5	金	稽古		武道場 11:30~14:00
6	土	稽古		武道場 11:30~14:00
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水	稽古		武道場 16:45~18:45
11	木		1	
12	金		1	
13	土		1	
14	日	稽古		武道場 9:00~11:30
15	月	稽古		武道場 16:45~18:45
16	火		1	
17	水	稽古		武道場 16:45~18:45
18	木	稽古		武道場 16:45~18:45
19	金		1	
20	土		1	
21	日	稽古		武道場 11:30~14:00
22	月		1	
23	火		1	
24	水	稽古		武道場 16:45~18:45
25	木	稽古		武道場 16:45~18:45
26	金		1	
27	土		1	
28	日	稽古		武道場 11:30~14:00
29	月	稽古		武道場 11:30~14:00
30	火		1	

	計画	
平日休養日	10	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(なぎなた)

5月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	
2	木	稽古		武道場 16:45~18:45
3	金	稽古		武道場 9:00~11:30
4	土	稽古		武道場 11:30~14:00
5	日	稽古		武道場 14:00~16:45
6	月	大会		段・級審査会
7	火	稽古		武道場 11:30~14:00
8	水		1	中間考査前
9	木		1	:
10	金		1	:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間考査1
16	木		1	中間考査2
17	金		1	
18	土	稽古		武道場 9:00~11:30
19	日	稽古		武道場 11:30~14:00
20	月	稽古		武道場 16:45~18:45
21	火		1	
22	水		1	
23	木	稽古		武道場 16:45~18:45
24	金		1	
25	土	稽古		武道場 9:00~11:30
26	日	稽古		武道場 11:30~14:00
27	月	稽古		武道場 16:45~18:45
28	火		1	
29	水		1	
30	木	稽古		武道場 16:45~18:45
31	金	稽古		総体開会式

	計画	
平日休養日	14	
休日休養日	2	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(なぎなた)

6月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土	大会		高校総体1
2	日	大会		高校総体2
3	月	稽古		武道場 16:45~18:45
4	火	稽古		武道場 16:45~18:45
5	水		1	
6	木		1	
7	金		1	
8	土	稽古		武道場 9:00~11:30
9	日		1	
10	月	稽古		武道場 16:45~18:45
11	火		1	
12	水		1	
13	木		1	
14	金		1	
15	土	稽古		武道場 9:00~11:30
16	日	稽古		武道場 11:30~14:00
17	月	稽古		武道場 16:45~18:45
18	火	稽古		武道場 16:45~18:45
19	水		1	中間考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	稽古		期末考査3
29	土		1	武道場 11:30~14:00
30	日	稽古		

計画	
平日休養日	14
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(なぎなた)

7月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月	稽古		武道場 16:45~18:45
2	火	稽古		武道場 16:45~18:45
3	水		1	
4	木	稽古		武道場 16:45~18:45
5	金		1	
6	土	稽古		武道場 9:00~11:30
7	日		1	
8	月	稽古		武道場 16:45~18:45
9	火	稽古		武道場 16:45~18:45
10	水		1	
11	木		1	九州総体
12	金		1	九州総体
13	土	稽古		九州総体
14	日		1	九州総体
15	月		1	海の日
16	火	稽古		武道場 16:45~18:45
17	水		1	
18	木	稽古		武道場 16:45~18:45
19	金		1	
20	土	稽古		武道場 9:00~11:30
21	日		1	
22	月	稽古		武道場 16:45~18:45
23	火	稽古		武道場 16:45~18:45
24	水		1	
25	木	稽古		武道場 16:45~18:45
26	金		1	
27	土	稽古		武道場 9:00~11:30
28	日		1	
29	月	稽古		武道場 16:45~18:45
30	火	稽古		武道場 16:45~18:45
31	水		1	1学期終業式

計画	
平日休養日	11
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(なぎなた)

8月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時
1	木	稽古		武道場 9:00~11:30
2	金		1	
3	土	稽古		武道場 9:00~11:30
4	日		1	
5	月	稽古		武道場 9:00~11:30
6	火	稽古		武道場 9:00~11:30
7	水		1	
8	木	稽古		武道場 9:00~11:30
9	金		1	
10	土	稽古		武道場 9:00~11:30
11	日		1	
12	月	稽古		武道場 9:00~11:30
13	火	稽古		武道場 9:00~11:30
14	水		1	
15	木	稽古		武道場 9:00~11:30
16	金		1	
17	土	稽古		武道場 9:00~11:30
18	日		1	
19	月	稽古		武道場 9:00~11:30
20	火	稽古		武道場 9:00~11:30
21	水		1	
22	木	稽古		武道場 9:00~11:30
23	金		1	
24	土	稽古		武道場 9:00~11:30
25	日		1	
26	月	稽古		武道場 9:00~11:30
27	火	稽古		武道場 9:00~11:30
28	水		1	
29	木		1	始業式
30	金	2		武道場 9:00~11:30
31	土	3		武道場 9:00~11:30

		計画	
平日休養日		9	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(なぎなた)

9月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時
1	日		1	
2	月	稽古		武道場 16:45~18:45
3	火	稽古		武道場 16:45~18:45
4	水		1	
5	木	稽古		武道場 16:45~18:45
6	金		1	
7	土	稽古		武道場 9:00~11:30
8	日		1	
9	月	稽古		武道場 16:45~18:45
10	火	稽古		武道場 16:45~18:45
11	水		1	
12	木	稽古		武道場 16:45~18:45
13	金		1	
14	土	稽古		武道場 9:00~11:30
15	日		1	
16	月		1	敬老の日
17	火	稽古		武道場 16:45~18:45
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金		1	中間考査
28	土	稽古		武道場 9:00~11:30
29	日		1	
30	月	稽古		武道場 16:45~18:45

		計画	
平日休養日		13	
休日休養日		6	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(なぎなた)

10月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時)
1	火	稽古		武道場 16:45~18:45
2	水		1	
3	木	稽古		武道場 16:45~18:45
4	金		1	
5	土	稽古		武道場 9:00~11:30
6	日		1	
7	月	稽古		武道場 16:45~18:45
8	火	稽古		武道場 16:45~18:45
9	水		1	
10	木	稽古		武道場 16:45~18:45
11	金		1	
12	土	稽古		武道場 9:00~11:30
13	日		1	
14	月		1	スポーツの日
15	火	稽古		武道場 16:45~18:45
16	水		1	
17	木	稽古		武道場 16:45~18:45
18	金		1	
19	土	稽古		武道場 9:00~11:30
20	日		1	
21	月	稽古		武道場 16:45~18:45
22	火	稽古		武道場 16:45~18:45
23	水		1	
24	木	稽古		武道場 16:45~18:45
25	金	稽古		武道場 16:45~18:45
26	土	3		県新人大会
27	日		1	県新人大会
28	月		1	
29	火	稽古		武道場 16:45~18:45
30	水		1	
31	木	稽古		武道場 16:45~18:45

計画	
平日休養日	10
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(なぎなた)

11月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時)
1	金		1	
2	土	稽古		武道場 9:00~11:30
3	日		1	文化の日
4	月		1	振替
5	火	稽古		武道場 16:45~18:45
6	水		1	
7	木	稽古		武道場 16:45~18:45
8	金		1	
9	土	稽古		武道場 9:00~11:30
10	日		1	
11	月	稽古		武道場 16:45~18:45
12	火	稽古		武道場 16:45~18:45
13	水		1	テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金		1	期末考査
23	土	稽古		武道場 9:00~11:30
24	日		1	
25	月	稽古		武道場 16:45~18:45
26	火	稽古		武道場 16:45~18:45
27	水		1	
28	木	稽古		武道場 16:45~18:45
29	金		1	
30	土	稽古		武道場 9:00~11:30

計画	
平日休養日	14
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(なぎなた)

12月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	日		1	
2	月	稽古		武道場 16:45~18:45
3	火	稽古		武道場 16:45~18:45
4	水		1	
5	木	稽古		武道場 16:45~18:45
6	金		1	
7	土	稽古		武道場 9:00~11:30
8	日		1	
9	月	稽古		武道場 16:45~18:45
10	火	稽古		武道場 16:45~18:45
11	水		1	
12	木	稽古		武道場 16:45~18:45
13	金		1	
14	土	稽古		武道場 9:00~11:30
15	日		1	
16	月	稽古		武道場 16:45~18:45
17	火	稽古		武道場 16:45~18:45
18	水		1	
19	木	稽古		武道場 16:45~18:45
20	金		1	
21	土	稽古		武道場 9:00~11:30
22	日		1	
23	月	稽古		武道場 16:45~18:45
24	火	稽古		武道場 16:45~18:45
25	水		1	終業式
26	木	稽古		武道場 9:00~11:30
27	金		1	仕事納め
28	土	稽古		武道場 9:00~11:30
29	日		1	
30	月		1	
31	火		1	

		計画	
平日休養日	9		
休日休養日	5		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(なぎなた)

1月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木		1	
3	金		1	
4	土		1	
5	日		1	
6	月	稽古		始業式
7	火	稽古		武道場 16:45~18:45
8	水		1	
9	木	稽古		武道場 16:45~18:45
10	金		1	
11	土	稽古		武道場 9:00~11:30
12	日		1	
13	月	稽古		武道場 16:45~18:45
14	火	稽古		武道場 16:45~18:45
15	水		1	
16	木	稽古		武道場 16:45~18:45
17	金		1	
18	土	稽古		共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	稽古		武道場 16:45~18:45
21	火	稽古		武道場 16:45~18:45
22	水		1	
23	木	稽古		武道場 16:45~18:45
24	金		1	
25	土	稽古		武道場 9:00~11:30
26	日		1	
27	月	稽古		武道場 16:45~18:45
28	火	稽古		武道場 16:45~18:45
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:

		計画	
平日休養日	12		
休日休養日	5		
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(なぎなた)

2月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時 テスト前)
1	土		1	
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金		1	期末考査
8	土	稽古		武道場 9:00~11:30
9	日		1	
10	月	稽古		武道場 16:45~18:45
11	火	稽古		武道場 16:45~18:45
12	水		1	
13	木	稽古		武道場 16:45~18:45
14	金		1	
15	土	稽古		武道場 9:00~11:30
16	日		1	
17	月	稽古		武道場 16:45~18:45
18	火	稽古		武道場 16:45~18:45
19	水		1	
20	木	稽古		武道場 16:45~18:45
21	金		1	
22	土	稽古		武道場 9:00~11:30
23	日		1	天皇誕生日
24	月		1	振替
25	火		1	卒業振替
26	水		1	
27	木	稽古		武道場 16:45~18:45
28	金		1	

		計画
平日休養日	12	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(なぎなた)

3月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時 卒業式)
1	土		1	
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土	稽古		武道場 9:00~11:30
9	日		1	
10	月	稽古		武道場 16:45~18:45
11	火	稽古		武道場 16:45~18:45
12	水		1	
13	木	稽古		武道場 16:45~18:45
14	金		1	
15	土	稽古		武道場 9:00~11:30
16	日		1	
17	月	稽古		武道場 16:45~18:45
18	火	稽古		武道場 16:45~18:45
19	水		1	修了式
20	木		1	春分の日
21	金		1	
22	土	稽古		武道場 9:00~11:30
23	日		1	
24	月	稽古		武道場 16:45~18:45
25	火	稽古		武道場 16:45~18:45
26	水		1	
27	木	稽古		武道場 16:45~18:45
28	金		1	
29	土	稽古		武道場 9:00~11:30
30	日		1	
31	月	稽古		武道場 16:45~18:45

		計画
平日休養日	12	
休日休養日	6	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(ソフトテニス)

4月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月	2		本校テニスコート16:45～18:45
9	火		1	
10	水	2		本校テニスコート16:45～18:45
11	木		1	
12	金	2		本校テニスコート16:45～18:45
13	土	3		本校テニスコート12:30～15:30
14	日		1	
15	月	2		本校テニスコート16:45～18:45
16	火		1	
17	水	2		本校テニスコート16:45～18:45
18	木		1	
19	金	2		
20	土	11		ハイスクールジャパン カップソフトテニス202 4沖縄県予選
21	日	11		ハイスクールジャパン カップソフトテニス202 4沖縄県予選
22	月	2		
23	火		1	本校テニスコート16:45～18:45
24	水	2		
25	木		1	本校テニスコート16:45～18:45
26	金	2		本校テニスコート16:45～18:45
27	土	3		本校テニスコート12:30～15:30
28	日		1	
29	月	2		本校テニスコート16:45～18:45
30	火		1	

計画	
平日休養日	12
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(ソフトテニス)

5月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水	2		本校テニスコート 16:45～18:45
2	木		1	
3	金	3		練習試合 県総合1 4:00～ (憲法記念日)
4	土	3		男子練習試合沖縄 工業 9:00～ (みどりの日)
5	日		1	(子どもの日)
6	月	3		本校テニスコート 12:30～14:30 (振替休日)
7	火	3		本校テニスコート 8:30～10:30 (振替休日)
8	水		1	中間考査前
9	木		1	:
10	金		1	:
11	土		1	:
12	日		1	:
13	月		1	:
14	火		1	:
15	水		1	中間考査1
16	木		1	中間考査2
17	金	2		中間考査3 本校テニスコート 17:10～18:45
18	土	3		本校テニスコート10:30～12:30
19	日		1	
20	月		1	
21	火	2		本校テニスコート15:45～18:45
22	水		1	
23	木	2		本校テニスコート15:45～18:45
24	金		1	
25	土	3		本校テニスコート8:30～10:30
26	日	3		本校テニスコート9:00～11:00
27	月	2		本校テニスコート15:45～18:45
28	火		1	
29	水	2		本校テニスコート15:45～18:45
30	木		1	
31	金	2		総体開会式

計画	
平日休養日	13
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(ソフトテニス)

6月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	11		高校総体1
2	日	11		高校総体2
3	月	11		高校総体3
4	火		1	
5	水	2		
6	木		1	
7	金	2		
8	土	2		
9	日		1	
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金	2		
15	土	2		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水		1	中間考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水	2		期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金	2		期末考査3
29	土	3		
30	日		1	

計画	
平日休養日	11
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(ソフトテニス)

7月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月	2		
2	火		1	
3	水	3		
4	木	3		
5	金		1	
6	土	3		
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	九州総体
12	金		1	九州総体
13	土		1	九州総体
14	日		1	九州総体
15	月		1	海の日
16	火		1	
17	水		1	
18	木	3		
19	金		1	
20	土	2		
21	日		1	
22	月	2		
23	火		1	
24	水	2		
25	木	3		
26	金		1	
27	土	2		
28	日		1	
29	月	2		
30	火		1	
31	水	2		1学期終業式

計画	
平日休養日	14
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(ソフトテニス)

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木		1	
2	金	3		
3	土	3		
4	日		1	
5	月	3		
6	火		1	
7	水	3		
8	木		1	
9	金	3		
10	土	3		
11	日		1	
12	月	3		
13	火		1	
14	水	3		
15	木		1	
16	金	3		
17	土	3		
18	日		1	
19	月	3		
20	火		1	
21	水	11		NTT西日本杯
22	木	11		NTT西日本杯
23	金		1	
24	土	3		
25	日		1	
26	月	3		
27	火		1	
28	水	3		
29	木		1	始業式
30	金	2		
31	土	3		

	計画
平日休養日	9
休日休養日	4
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(ソフトテニス)

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日			
2	月	2		
3	火		1	
4	水	2		
5	木		1	
6	金	2		
7	土	3		
8	日		1	
9	月	2		
10	火		1	
11	水	2		
12	木		1	
13	金	2		
14	土	3		
15	日		1	
16	月	2		敬老の日
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間審査
26	木		1	中間審査
27	金	2		中間審査
28	土	3		
29	日		1	
30	月	2		

	計画
平日休養日	12
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(ソフトテニス)

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火		1	
2	水	2		
3	木		1	
4	金	2		
5	土	3		
6	日		1	
7	月	2		
8	火		1	
9	水	2		
10	木		1	
11	金	2		
12	土	3		
13	日		1	
14	月	3		スポーツの日
15	火		1	
16	水	2		
17	木		1	
18	金	2		
19	土	3		
20	日		1	
21	月	2		
22	火		1	
23	水	2		
24	木		1	
25	金	2		
26	土	3		県新人大会
27	日		1	県新人大会
28	月	2		県新人大会
29	火		1	
30	水	2		
31	木		1	

		計画
平日休養日	9	
休日休養日	4	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(ソフトテニス)

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金	2		
2	土		1	
3	日	3		文化の日 振替
4	月	3		
5	火		1	
6	水	3		
7	木		1	
8	金	2		
9	土	3		
10	日		1	
11	月	2		
12	火		1	
13	水	2		テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金	2		期末考査
23	土	3		
24	日		1	
25	月	3		
26	火		1	
27	水	2		
28	木		1	
29	金	2		
30	土	3		

		計画
平日休養日	11	
休日休養日	5	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(ソフトテニス)

12月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	
2	月	2		
3	火		1	
4	水	2		
5	木		1	
6	金	2		
7	土	3		
8	日		1	
9	月	2		
10	火		1	
11	水	2		
12	木		1	
13	金	2		
14	土	3		
15	日		1	
16	月	2		
17	火		1	
18	水	2		
19	木		1	
20	金	2		
21	土	3		
22	日		1	
23	月	2		
24	火		1	
25	水	2		終業式
26	木		1	
27	金	2		仕事納め
28	土	3		
29	日		1	
30	月	2		
31	火		1	
		計画		
平日休養日		8		
休日休養日		5		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(ソフトテニス)

1月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水	2		元日
2	木		1	
3	金	3		
4	土	2		
5	日		1	
6	月	2		始業式
7	火		1	
8	水	2		
9	木		1	
10	金	2		
11	土	3		
12	日		1	
13	月	2		
14	火		1	
15	水	2		
16	木		1	
17	金	2		
18	土	3		共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月	2		
21	火		1	
22	水	2		
23	木		1	
24	金	2		
25	土	3		
26	日		1	
27	月	2		
28	火		1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
		計画		
平日休養日		11		
休日休養日		4		
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

年間計画(ソフトテニス)

2月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	2		期末考査
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金		1	
15	土	3		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水	2		
20	木	11		
21	金	11		
22	土	2		
23	日		1	天皇誕生日
24	月	2		振替
25	火		1	卒業振替
26	水	2		
27	木		1	
28	金	2		

計画	
平日休養日	10
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(ソフトテニス)

3月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土	3		卒業式
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土	3		
9	日		1	
10	月	2		
11	火		1	
12	水	2		
13	木		1	
14	金	2		
15	土	3		
16	日		1	
17	月	2		
18	火		1	
19	水	2		修了式
20	木		1	春分の日
21	金	2		
22	土	3		
23	日		1	
24	月	2		
25	火		1	
26	水	2		
27	木		1	
28	金	2		
29	土	3		
30	日		1	
31	月	2		

計画	
平日休養日	11
休日休養日	5
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(相撲同好会)

4月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土	2		中農高
7	日	2		中農高
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土	2		中農高
14	日	2		中農高
15	月		1	
16	火		1	
17	水		1	
18	木		1	
19	金		1	
20	土	2		中農高
21	日	2		中農高
22	月		1	
23	火		1	
24	水		1	
25	木		1	
26	金		1	
27	土	2		中農高
28	日	2	1	中農高
29	月		1	
30	火		1	

		計画	
平日休養日		22	
休日休養日		1	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(相撲同好会)

5月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・)
日	曜	練習大会	休養日	
1	水		1	
2	木		1	
3	金	8		OTV杯 安謝ふ頭
4	土		1	
5	日		1	
6	月		1	
7	火		1	
8	水		1	
9	木		1	
10	金		1	
11	土		1	
12	日		1	
13	月		1	
14	火		1	
15	水		1	中間考査
16	木		1	中間考査
17	金		1	中間考査
18	土	2		中農高
19	日	2		中農高
20	月		1	
21	火		1	
22	水		1	
23	木		1	
24	金		1	
25	土	2		中農高
26	日	2		中農高
27	月		1	
28	火		1	
29	水		1	
30	木		1	
31	金		1	

		計画	
平日休養日		22	
休日休養日		4	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(相撲同好会)

6月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土	2		中農高
2	日	2		中農高
3	月		1	
4	火		1	
5	水		1	
6	木		1	
7	金		1	
8	土	8		国体予選
9	日	2		
10	月		1	
11	火		1	
12	水		1	
13	木		1	
14	金		1	
15	土	2		中農高
16	日	2		中農高
17	月		1	
18	火		1	
19	水		1	中間考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金		1	期末考査3
29	土	2		中農高
30	日	2		中農高

		計画	
平日休養日		20	
休日休養日		2	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(相撲同好会)

7月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・)
日	曜	練習大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土	2		中農高
7	日	2		中農高
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土	2		中農高
14	日	2		中農高
15	月		1	
16	火		1	
17	水		1	
18	木		1	
19	金		1	
20	土	2		中農高
21	日	2		中農高
22	月		1	
23	火		1	
24	水		1	
25	木		1	
26	金		1	
27	土	2		中農高
28	日	2		中農高
29	月		1	
30	火		1	
31	水		1	1学期終業式

		計画	
平日休養日		23	
休日休養日		0	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(相撲同好会)

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木		1	
2	金		1	
3	土	1		中農高
4	日	1		中農高
5	月		1	
6	火		1	
7	水		1	
8	木		1	
9	金		1	
10	土	1		中農高
11	日	1		中農高
12	月		1	
13	火		1	
14	水		1	
15	木		1	
16	金		1	
17	土	2		中農高
18	日	2		中農高
19	月		1	
20	火		1	
21	水		1	
22	木		1	
23	金		1	
24	土	2		中農高
25	日	2		中農高
26	月		1	
27	火		1	
28	水		1	
29	木		1	始業式
30	金		1	
31	土	2		中農高

		計画
平日休養日	22	
休日休養日	0	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(相撲同好会)

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日			中農高
2	月		1	
3	火		1	
4	水		1	
5	木		1	
6	金		1	
7	土	2		中農高
8	日	2		中農高
9	月		1	
10	火		1	
11	水		1	
12	木		1	
13	金		1	
14	土	2		中農高
15	日	2		中農高
16	月		1	敬老の日
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金		1	中間考査
28	土	2		中農高
29	日	2		中農高
30	月		1	

		計画
平日休養日	21	
休日休養日	2	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

年間計画(相撲同好会)

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火		1	
2	水		1	
3	木		1	
4	金		1	
5	土		1	
6	日	8		国スポ
7	月	8		国スポ
8	火		1	
9	水		1	
10	木		1	
11	金		1	
12	土	2		中農高
13	日	2		中農高
14	月		1	スポーツの日
15	火		1	
16	水		1	
17	木		1	
18	金		1	
19	土	2		中農高
20	日	2		中農高
21	月		1	
22	火		1	
23	水		1	
24	木		1	
25	金		1	
26	土	8		県新人大会
27	日		1	
28	月		1	
29	火		1	
30	水		1	
31	木		1	

計画	
平日休養日	21
休日休養日	2
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(相撲同好会)

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金		1	
2	土	2		中農高
3	日	2		中農高
4	月		1	振替
5	火		1	
6	水		1	
7	木		1	
8	金		1	
9	土	2		中農高
10	日	2		中農高
11	月		1	
12	火		1	
13	水		1	テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金		1	期末考査
23	土	2		中農高
24	日	2		中農高
25	月		1	
26	火		1	
27	水		1	
28	木		1	
29	金		1	
30	土	2		

計画	
平日休養日	21
休日休養日	2
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(相撲同好会)

12月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	2		
2	月		1	
3	火		1	
4	水		1	
5	木		1	
6	金		1	
7	土	2		中農高
8	日	2		中農高
9	月		1	
10	火		1	
11	水		1	
12	木		1	
13	金		1	
14	土	2		中農高
15	日	2		中農高
16	月		1	
17	火		1	
18	水		1	
19	木		1	
20	金		1	
21	土	2		中農高
22	日	2		中農高
23	月		1	
24	火		1	
25	水		1	終業式
26	木		1	
27	金		1	仕事納め
28	土		1	
29	日		1	
30	月		1	
31	火		1	

		計画	
平日休養日		21	
休日休養日		2	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(相撲同好会)

1月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木		1	
3	金		1	
4	土		1	
5	日		1	
6	月		1	始業式
7	火		1	
8	水		1	
9	木		1	
10	金		1	
11	土	2		中農高
12	日	2		中農高
13	月		1	
14	火		1	
15	水		1	
16	木		1	
17	金		1	
18	土	2		中農高
19	日	2		中農高
20	月		1	
21	火		1	
22	水		1	
23	木		1	
24	金		1	
25	土	8		琴椿杯(未定)
26	日		1	
27	月		1	
28	火		1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:

		計画	
平日休養日		23	
休日休養日		3	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

年間計画(相撲同好会)

2月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時)
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金	2	1	期末考査
8	土	2		中農高
9	日	2		中農高
10	月		1	
11	火		1	
12	水		1	
13	木		1	
14	金		1	
15	土	2		中農高
16	日	2		中農高
17	月		1	
18	火		1	
19	水		1	
20	木		1	
21	金		1	
22	土	2		中農高
23	日	2		中農高
24	月		1	振替
25	火		1	卒業振替
26	水		1	
27	木		1	
28	金		1	

	計画
平日休養日	19
休日休養日	2
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画(相撲同好会)

3月		計画		備考
日	曜	練習大会	休養日	(大会名・場所・時)
1	土		1	卒業式
2	日	2		
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土	2		中農高
9	日	2		中農高
10	月		1	
11	火		1	
12	水		1	
13	木		1	
14	金		1	
15	土	2		中農高
16	日	2		中農高
17	月		1	
18	火		1	
19	水		1	修了式
20	木		1	春分の日
21	金		1	
22	土	2		中農高
23	日	2		中農高
24	月		1	
25	火		1	
26	水		1	
27	木		1	
28	金		1	
29	土	2		中農高
30	日	2		中農高
31	月		1	

	計画
平日休養日	21
休日休養日	1
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

年間計画 ボウリング同好会

4月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日		1	
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土		1	
14	日		1	
15	月		1	
16	火		1	
17	水		1	
18	木		1	
19	金		1	
20	土		1	
21	日		1	
22	月		1	
23	火		1	
24	水		1	
25	木		1	
26	金		1	
27	土		1	
28	日		1	
29	月		1	
30	火		1	

計画	
平日休養日	22
休日休養日	8
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

5月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	
2	木		1	
3	金		1	
4	土		1	
5	日		1	
6	月		1	
7	火		1	
8	水		1	
9	木		1	
10	金	5		九州ボウリング選手権大会1
11	土	5		九州ボウリング選手権大会2
12	日	5		九州ボウリング選手権大会3
13	月		1	
14	火		1	
15	水		1	
16	木		1	
17	金		1	
18	土		1	
19	日		1	
20	月		1	
21	火		1	
22	水		1	
23	木		1	
24	金		1	
25	土		1	
26	日		1	
27	月		1	
28	火		1	
29	水		1	
30	木		1	
31	金		1	

計画	
平日休養日	22
休日休養日	6
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

6月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・e
日	曜	練習 大会	休養日	
1	土		1	
2	日		1	
3	月	5		高校総体1
4	火	5		高校総体2
5	水		1	
6	木		1	
7	金		1	
8	土		1	
9	日	5		ボウリング選手権大会
10	月		1	
11	火		1	
12	水		1	
13	木		1	
14	金		1	
15	土		1	
16	日		1	
17	月		1	
18	火		1	
19	水		1	中間考査前
20	木		1	:
21	金		1	:
22	土		1	:
23	日		1	:
24	月		1	:
25	火		1	:
26	水		1	期末考査1
27	木		1	期末考査2
28	金		1	期末考査3
29	土		1	
30	日		1	

1

	計画	
平日休養日	18	
休日休養日	9	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

7月		計画		備考 (大会名・場 所・時間帯・
日	曜	練習 大会	休養日	
1	月		1	
2	火		1	
3	水		1	
4	木		1	
5	金		1	
6	土		1	
7	日	5		クラブ対抗選手権大会
8	月		1	
9	火		1	
10	水		1	
11	木		1	
12	金		1	
13	土		1	
14	日		1	
15	月		1	海の日
16	火		1	
17	水		1	
18	木		1	
19	金		1	
20	土		1	
21	日		1	
22	月		1	
23	火		1	
24	水		1	
25	木		1	
26	金		1	
27	土		1	
28	日		1	
29	月		1	
30	火		1	
31	水		1	1学期終業式

計画

平日休養日	23	
休日休養日	7	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

8月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	木		1	
2	金		1	
3	土		1	
4	日	5		全沖縄新人選手権大会
5	月		1	
6	火		1	
7	水		1	
8	木		1	
9	金		1	
10	土		1	
11	日	5		ボウリンピック沖縄大会
12	月		1	
13	火		1	
14	水		1	
15	木		1	
16	金		1	
17	土		1	
18	日		1	
19	月		1	
20	火		1	
21	水		1	
22	木		1	
23	金		1	
24	土		1	
25	日		1	
26	月		1	
27	火		1	
28	水		1	
29	木		1	始業式
30	金		1	
31	土		1	

		計画	
平日休養日		22	
休日休養日		6	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

9月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日	5		全国都道府県対抗選手権大会
2	月		1	
3	火		1	
4	水		1	
5	木		1	
6	金		1	
7	土		1	
8	日		1	
9	月		1	
10	火		1	
11	水		1	
12	木		1	
13	金		1	
14	土		1	
15	日		1	
16	月		1	敬老の日
17	火		1	
18	水		1	テスト前
19	木		1	:
20	金		1	:
21	土		1	:
22	日		1	秋分の日
23	月		1	振替
24	火		1	テスト前
25	水		1	中間考査
26	木		1	中間考査
27	金		1	中間考査
28	土		1	
29	日		1	
30	月		1	

		計画	
平日休養日		21	
休日休養日		8	
平日活動時間平均			
休日活動時間平均			

10月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	火		1	
2	水		1	
3	木		1	
4	金		1	
5	土		1	
6	日		1	
7	月		1	
8	火		1	
9	水		1	
10	木		1	
11	金		1	
12	土		1	
13	日	5		全沖縄高等学校対抗ボウリング選手権大会
14	月		1	スポーツの日
15	火		1	
16	水		1	
17	木		1	
18	金		1	
19	土		1	
20	日		1	
21	月		1	
22	火		1	
23	水		1	
24	木		1	
25	金		1	
26	土		1	県新人大会
27	日		1	県新人大会
28	月		1	県新人大会
29	火		1	
30	水		1	
31	木		1	

	計画	
平日休養日	22	
休日休養日	7	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

11月		計画		備考 (大会名・ 場所・時
日	曜	練習 大会	休養日	
1	金		1	
2	土		1	
3	日		1	文化の日
4	月		1	振替
5	火		1	
6	水		1	
7	木		1	
8	金		1	
9	土	5		沖縄県小中高ジュニアボウリング秋季大会
10	日		1	
11	月		1	
12	火		1	
13	水		1	テスト前
14	木		1	:
15	金		1	:
16	土		1	:
17	日		1	:
18	月		1	:
19	火		1	:
20	水		1	期末考査
21	木		1	期末考査
22	金		1	期末考査
23	土		1	
24	日		1	
25	月		1	
26	火		1	
27	水		1	
28	木		1	
29	金		1	
30	土		1	

	計画	
平日休養日	21	
休日休養日	8	
平日活動時間平均		
休日活動時間平均		

12月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	日		1	
2	月		1	
3	火		1	
4	水		1	
5	木		1	
6	金		1	
7	土		1	
8	日	5		全日本選手権大会県予選
9	月		1	
10	火		1	
11	水		1	
12	木		1	
13	金		1	
14	土		1	
15	日		1	
16	月		1	
17	火		1	
18	水		1	
19	木		1	
20	金		1	
21	土		1	
22	日		1	
23	月		1	
24	火		1	
25	水		1	終業式
26	木		1	
27	金		1	仕事納め
28	土		1	
29	日		1	
30	月		1	
31	火		1	
			計画	
平日休養日			21	
休日休養日			8	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

1月		計画		備考 (大会名・場所・時間帯・e tc)
日	曜	練習 大会	休養日	
1	水		1	元日
2	木		1	
3	金		1	
4	土		1	
5	日		1	
6	月		1	始業式
7	火		1	
8	水		1	
9	木		1	
10	金		1	
11	土		1	
12	日		1	
13	月		1	
14	火		1	
15	水		1	
16	木		1	
17	金		1	
18	土		1	共通テスト
19	日		1	共通テスト
20	月		1	
21	火		1	
22	水		1	
23	木		1	
24	金		1	
25	土		1	
26	日		1	
27	月		1	
28	火		1	
29	水		1	テスト前
30	木		1	:
31	金		1	:
			計画	
平日休養日			23	
休日休養日			8	
平日活動時間平均				
休日活動時間平均				

2月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土		1	テスト前
2	日		1	:
3	月		1	:
4	火		1	:
5	水		1	期末考査
6	木		1	期末考査
7	金		1	期末考査
8	土		1	
9	日	5		国体県予選一次選考会
10	月		1	
11	火		1	
12	水		1	
13	木		1	
14	金		1	
15	土	5		沖縄県中学・高校・ユース強化記録会
16	日		1	
17	月		1	
18	火		1	
19	水		1	
20	木		1	
21	金		1	
22	土		1	
23	日		1	天皇誕生日
24	月		1	振替
25	火		1	卒業振替
26	水		1	
27	木		1	
28	金		1	

	計画
平日休養日	19
休日休養日	6
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	

3月		計画		備考 (大会名・場所・時間等)
日	曜	練習大会	休養日	
1	土		1	卒業式
2	日		1	
3	月		1	入試
4	火		1	:
5	水		1	:
6	木		1	:
7	金		1	:
8	土		1	
9	日	5		全沖縄選手権大会
10	月		1	
11	火		1	
12	水		1	
13	木		1	
14	金		1	
15	土		1	
16	日		1	
17	月		1	
18	火		1	
19	水		1	修了式
20	木		1	春分の日
21	金		1	
22	土		1	
23	日		1	
24	月		1	
25	火		1	
26	水		1	
27	木		1	
28	金		1	
29	土		1	
30	日		1	
31	月		1	

	計画
平日休養日	21
休日休養日	9
平日活動時間平均	
休日活動時間平均	